كيف تَتَحدَّث فَيُصغي الصِّغارُ إليك وتُصغي إليهم عندما يَتَحدَّثون

ادیل فابر
الين مازليش

تعريب
فاطمة عصام صبري

مكتبة العبيكان

Original Title:

HOW TO Talk SO KIDS WILL LISTEN
& LISTEN SO KIDS WILL TALK

الرياض 11595، المملكة العربية السعودية، شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة، ص . ب . 62807

Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P.O. Box 62807, Riyadh 11595, Saudi Arabia

الطبعة العربية الثالثة **1425هـ ـ 2004م**

© العبيكان 1425هـ ـ 2004م

ISBN 9960 - 40 - 588 -5

ح مكتبة العبيكان، 1425هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

مازليش، إلين

كيف تتحدث فيصغي الصغار إليك وتصغي إليهم عندما يتحدثون/ إلين مازليش، فاطمة صبري . ـ الرياض، 1425هـ

400 ص؛ 14 × 21 سم

ردمك: 5- 588 - 40 - 9960 ISBN

1ـ علم نفس الطفل 2ـ الأطفال ـ تعليم

أ. صبري، فاطمة (مترجم) ب. العنوان

ديوي: 155.418 1425 / 1769

رقم الإيداع: 1425 / 1769

ردمك: 5- 588 - 40 - 9960

شكر وعرفان

إلى لسلي فابر وروبرت مازليش مستشارَيْنا في المنزل، اللذين كانا دائماً موجودَيْن عندما نقصدهما لتقديم جُمَل أفضل وأفكار أجَدَّ وكلمات التشجيع التي نحتاجها.

إلى كارل وجوانا وأبراهام فابر، إلى كاتي وليز وجون مازليش، الذين يدخلون البهجة إلى نفوسنا بمجرد وجودهم معنا.

إلى كاتي مننجر، التي أشرفت على طبع مخطوطتنا بانتباه وعناية بالتفاصيل.

إلى كمبرلي، كو التي أخذت صورنا الملصقة وتعليماتنا المكتوبة بلا عناية وأعادتها إلينا رسوماً للأهل والأولاد الذين نحمل لهم عواطف حميمة.

إلى روبرت ماركل لدعمه وتوجيهه في الوقت الصعب.

إلى جيرار نيرمبرغ، الصديق والناصح، الذي أعطى بكرم من تجربته وخبرته.

إلى الآباء في ورشة العمل عندنا لمشاركاتهم المكتوبة ولكونهم أقسى النُّقَّاد.

إلى آن ماري غيجر وباتريسيا كنغ، اللتين أعطتا من نفسيهما عطاء كريماً عندما احتجنا إلى ذلك.

إلى جيم ويد ناشر الكتاب، الذي كانت معنوياته الممتازة لا تكل ولا تهن في طلب النوعية الفُضْلَى مما جعل العمل معه متعة كبيرةً.

إلى الدكتور هاييم جينوت، الذي عرَّفنا طرقاً جديدة في المحادثة مع الأولاد. وعندما توفي فَقَدَ أطفال العالم بطلاً عظيماً. لقد اهتم كثيراً بهم حتى «لم تتلاشَ ندوب الجروح في نفوسهم».

المحتوى

1 مساعدة الأطفال على التعامل مع مشاعرهم	17
2 الترغيب في التعاون	77
3 بدائل العقاب	129
4 تشجيع الاستقلال	195
5 الثناء	243
6 تحرير الأولاد من لعب الأدوار	283
7 وضع جميع الأمور معاً	317
ما فحوى هذا كله على أية حال؟	327
بعد عشرين سنة	331
الرسائل	339
نعم ولكن. . . ماذا إن. . . ماذا عن. . .؟	361
من أجل دراسة إضافية	388

رسالة إلى القارىء

عزيزي القارىء،

آخر ما كنا نفكّر فيه هو أن نكتب كتاباً تعليمياً «كيف تعمل» مخصصاً للآباء يتناول مهارات المحادثة مع أولادهم. إن العلاقة بين كل من الأبوين والطفل هي مسألة شخصية وخاصة جداً. وفكرة إعطاء تعليمات عن كيفية الحديث في مثل هذه العلاقة الحميمية لم تَبْدُ لنا صحيحة. في كتابنا الأول (آباء محررون/ أولاد محررون) «Liberated parents/Liberated Children» سعينا ألا نعلم أو نبدي النصيحة. كان عندنا قصة نرويها وقد أثرت بعمق في حياتنا السنوات التي قضيناها في ورشات العمل مع عالِم نفس الطفل الدكتور هاييم جينوت Haim Ginott. كنا على يقين من أننا إذا روينا القصة وكيف غيرت مهاراتنا الجديدة الطريقة التي نعامل بها أطفالنا وأنفسنا، فإن قراءنا سيلتقطون (الروح) المخبأة وراء تلك المهارات ويستوحون منها تحسين طرقهم الخاصة.

وإلى حد ما، سارت الأمور على ذلك النحو. كتب إلينا بعض

الآباء يعلموننا فخورين بما أمكنهم القيام به في بيوتهم من مجرد قراءة تجاربنا نحن. ولكن كان هناك رسائل أخرى فيها جميعها مناشدة مشتركة. إنهم يريدون كتاباً آخر كتاباً مع «دروس»... و«تمرينات عملية».. و«قواعد مع دليل إبهامي (ثقوب في حافة الكتاب أو المُعْجَم مرتبة هجائياً لتسهيل المراجعة)... و«صفحات للتذكر يمكن انتزاعها من الكتاب»... أنواع مواد تستطيع مساعدتهم في تعلُّم المهارات «خطوة خطوة». لأول وهلة أخذنا الفكرة بجدية، ولكن سرعان ما عادت مقاومتنا المبدئية لها وأقصيناها من أذهاننا تماماً، وفضلاً عن ذلك كنا مشغولين جداً في التركيز على الخطب وورشات العمل من أجل الجولات التي نقدِّم فيها محاضراتنا.

في أثناء السنين القليلة التالية جلنا في البلاد نقوم بورشات عمل ترشد الآباء والمعلمين ومديري المدارس والعاملين في المستشفيات والمراهقين والعاملين في رعاية الطفولة. وحيثما ذهبنا كان الناس يشركوننا في تجاربهم الشخصية بطرق المحادثة الجديدة تلك، يشركوننا بشكوكهم وإحباطاتهم وحماستهم. كنا عميقي الامتنان لهم لانفتاحهم ولقد تعلمنا منهم جميعاً؛ وأصبحت ملفاتنا مفعمة بمواد جديدة مثيرة. وفي أثناء ذلك كان البريد يتواصل لا من الولايات المتحدة وحدها، بل من بلاد كثيرة مثل: فرنسا وكندا ونيوزيلندا والفيليبين والهند. كتبت لنا السيدة أناغاكا غانبول من نيودلهي تقول:

«هنالك العديد من المشكلات أريد أن أسألكم النُّصح فيها.

الرجاء أعلموني ماذا أفعل كي أدرس الموضوع بعمق. أنا في طريق مسدود. الطرق القديمة لا تناسبني وليس عندي مهارات جديدة. الرجاء أن تساعدونني لأُذلل هذه المصاعب».

هذه كانت الرسالة التي كتبتُها.

وبدأنا بالتفكير ثانية في إمكان وضع كتاب يشرح «كيف». وكلما تحدثنا عن ذلك كنا نشعر براحة أكبر في تناول هذه الفكرة. لِمَ لا نضع كتاباً «كيف تعمل» مع تمريناته يستطيع به الآباء تعليم أنفسهم المهارات التي يريدون معرفتها. لِمَ لا نضع كتاباً يعطي الآباء فرصة التمرين على ما تعلموه في مسارهم إما بأنفسهم وإما مع أصدقاء لهم؟

لِمَ لا نضع كتاباً يحوي مئات من الأمثال عن حوارات مفيدة فيستطيع الآباء أن يلائموا هذه اللغة الجديدة مع أسلوبهم الشخصي. يمكن للكتاب أن يحوي رسومات كرتون تبين المهارات في أثناء العمل فيستطيع الآباء العجلون الضائقون ذرعاً أن يلقوا نظرة خاطفة على الصورة ويعطوا أنفسَهم، آباءً وأمهات، دروساً سريعة منعشة.

بوسعنا أن نجعل الكتاب شخصياً. بوسعنا أن نتكلم على تجاربنا نحن، ونجيب عن أكثر الأسئلة المطروحة على وجه العموم، ونضمّن ذلك تبصراً جديداً وقصصاً رواها لنا الآباء في مجموعتنا على مدى السنين الست الماضية. ولكن، الأهم من ذلك، علينا دائماً أن نبقي

نظرنا متطلعاً إلى هدفنا الأوسع، وهو البحث الدائب عن طرق تؤكد جدراة وإنسانية كل من الآباء والأبناء.

فجأة تلاشت الصعوبة الأصلية التي كنا نشعر بها في وضع كتاب «كيف تعمل». إن كل علم أو فن يوضع له أمثال كتب المهارات هذه لِمَ لا نضع كتاباً للآباء الذين يريدون أن يتعلموا كيف يتحدثون فيصغي أولادهم إليهم وكيف يصغون إليهم عندما يتحدث أولادهم.

وإذ قررنا؛ شرعنا بالكتابة بسرعة، ونأمل أن نتسلَّمَ من السيدة غانبول في نيودلهي نسخة مكملة لهذا الكتاب قبل أن يكبر أولادها.

Adele Faber / اديل فابر

Elaine Mazlish / الين مازليش

كيف تقرأ هذا الكتاب
وتستعمله

ربما كانت جرأة منا أن نعلّم الناس كيف يقرؤون الكتاب (لا سيما أن كلتينا تعرف أننا نبدأ الكتب من منتصفها بل قد نقرؤها بالمقلوب من النهاية حتى البداية).

ولكن لما كان هذا كتابنا نحن، فإننا نود أن نخبركم رأينا في كيفية تناوله. بعد أن تمتلك زمامه بتقليبه وإلقاء لمحة على رسومه الكرتونية ابدأ من الفصل الأول ومارس التمرينات فعلاً كما هي واردة.

قاوم الإغراء بأن تتخطى ذلك إلى «الأجزاء الجيدة المهمة». إذا كان لك صديق تنسجم معه في العمل على هذه التمرينات يكون الأمر أفضل. نأمل أنك ستتحدث وتناقش وتقدم إجابتك طوال قراءة الكتاب.

نأمل أيضاً أن تكتب إجاباتك فيصبح هذا الكتاب سجلاً شخصياً لك. اكتب بإتقان أو بشكل غير مقروء، غَيِّر رأيك اشطب وامح ولكن اكتب.

اقرأ هذا الكتاب ببطء. لقد أمضينا عشر سنوات ريثما تعلمنا الأفكار الموجودة فيه. نحن لا نوحي إليك أن قراءته سوف تستغرق

معك هذه المدة، ولكن إذا كانت الطرق المذكورة فيه هذه تعنيك فربما ترغب في أن تغير فيها بعض التغييرات، فمن الأسهل أن تغيّر القليل مع الوقت من أن تغير الكل دفعة واحدة.

ضَعِ الكتاب جانباً واعط نفسك فترة أسبوع لتؤدي وظيفتك المترتبة عليك قبل أن تعود إلى القراءة (قد تفكر وتقول: «كان ينقصني الوظائف والفروض مع كل ما يترتب علي من أعمال» ومع ذلك تدلنا التجربة على أن العلم الذي يفرض نقل المهارات إلى العمل مع تسجيل النتائج يساعد على وضع المهارات حيث تنتمي أي في داخلك وكأنها جزء منك).

وأخيراً، كلمة عن الضمائر. لقد تجنبناها، تلك الكلمات الخرقاء مثل: هو هي، خاصته خاصتها، هو نفسه هي نفسها، ببديل طليق هو استعمال إما الجنس المذكر أو المؤنث. نأمل أننا لم نهمل أياً من الجنسين. قد تعجب أيضاً أن يكون كلام المؤلف من وجهة نظر شخص واحد مع أن واضعي الكتاب مؤلفتان اثنتان. لقد كانت تلك طريقتنا في حل المشكلة المزعجة، وهي أن يكون علينا دائماً أن نعيّن من المتكلم وفي تجربة من نخوض. لقد بدا لنا أن استعمال صيغة المفرد أسهل بالنسبة إلى قرّائنا من وضع الاسم أنا آديل فابر أو أنا إيلين مازليش. أما عن قناعتنا بقيمة الأفكار في هذا الكتاب، فإننا نتكلم كأننا شخص واحد. لقد وجدنا نحن الاثنتين طرق المحادثة هذه في العمل وفي أُسرنا ومع ألوف الناس الآخرين؛ وإنها لسعادة كبيرة أن نتقاسم هذه الطرق معكم.

«كل ما أعطيناه إن هو إلا احتمالات
لنحقق أنفسنا على النحو الذي نريد»

جوزي أورتيكا اي غاس

1 مساعدة الأطفال على التعامل مع مشاعرهم

الجزء I

ربما كنت أُماً طيبة قبل أن يكون عندي أولاد. كنت خبيرة في مسألة هي: لَمَ كل الناس عندهم مشكلات مع أولادهم، ثم أصبح عندي ثلاث مشكلات.

الحياة مع الأولاد قد تكون منهكة. كل صباح أقول لنفسي: هذا اليوم سيكون مختلفاً، وكل صباح يكون تنويعاً على صباح سابق. «أعطيتها أكثر مني»، «هذا القدح زهري اللون أنا أريد القدح الأزرق»، «وجبة الشوفان هذه تشبه القيء»، «لقد ضربني»، «أنا لم ألمسه»، «لن أذهب إلى غرفتي، أنت لست رئيستي».

في النهاية يجعلونني أتداعى مرهقة. ومع أن آخر شيء كنت أظنني أفعله وهو الانضمام إلى مجموعة الآباء والأمهات فقد فعلت ذلك. كانت المجموعة تلتقي في مركز محلي لتربية الأطفال وتوجيههم، وكان يديره عالم نفس شاب يدعي هاييم جينوت. كان

الاجتماع آسراً والموضوع «مشاعر الأولاد» ومضت ساعتان بسرعة فائقة وعدت إلى المنزل ورأسي مشوش بآراء جديدة ودفتري مترع بأفكار لم أهضمها:

الربط المباشر بين شعور الأولاد وسلوكهم.

عندما يكون شعور الأولاد صحيحاً يكون سلوكهم صحيحاً.

كيف تساعدهم على الشعور الصحيح؟

ذلك بقبول مشاعرهم!

مشكلة: الأبوان لا يتقبلان عادة مشاعر أولادهما، مثلاً:

«أنت لا تشعر حقاً على هذا النحو».

«أنت تقول هذا فقط لأنك متعب».

«لا يوجد سبب لأن تكون منزعجاً إلى هذا الحد».

إن الرفض الدائم المستمر لمشاعر الأولاد يمكن أن يشوشهم ويسخطهم ويعلمهم أيضاً أن يتجاهلوا مشاعرهم ولا يثقوا بها.

بعد الجلسة أتذكر أنني كنت أفكر: «ربما كان الآباء الآخرون يفعلون ذلك أما أنا فلا، ثم بدأت أصغي إلى نفسي. وإليك نموذج محادثات جرت في منزلي في يوم واحد فقط:

الولد : ماما أنا متعب.

أنا : لا يمكن أن تكون متعباً لقد أفقت لتوّك من قيلولتك!

الولد (بصوت أعلى): ولكنني متعب.

أنا : إنك لست متعباً كل ما في الأمر أنك نعسان دعنا نرتدي ملابسنا.

الولد : (منتحباً) كلا أنا متعب.

الولد : ماما الجو حار هنا.

أنا : بل الجو بارد ابْقَ مرتدياً معطفك.

الولد : كلا أنا حرّان.

أنا : قلت: «ابْقَ مرتدياً معطفك».

الولد : كلا أنا حرّان.

الولد : العرض في التلفزيون كان مملاً.

أنا : كلا لم يكن كذلك كان مهماً جداً.

الولد : لقد كان سخيفاً.

أنا : لقد كان تربوياً.

الولد : إنه مقرف مخفق.

أنا : لا تتحدث هكذا.

هل ترى ما الذي كان يحدث؟ لمْ تكن محادثاتنا تتحول إلى مناقشات وحسب، بل فوق ذلك كنت أطلب إلى أولادي، المرة تلو المرة، ألاَّ يثقوا بمدركاتهم بل وأن يعتمدوا على مدركاتي بدلاً من ذلك. ولما وعيت ماذا كنت أفعل، قررت أن أغيِّر من أمري. ولكنني لم أكن واثقة ماذا كان عليَّ أن أفعل. والذي ساعدني في النهاية فعلاً

وضع نفسي مكان أولادي. سألت نفسي: «لنفرض أنني كنت طفلة وشعرت بالتعب أو بالحر أو بالملل، ولنفرض أنني أردت أن يعلم جميع الكبار المهمين من حولي بما كنت أشعر. . .؟».

في الأسابيع التالية حاولت أن أتآلف مع ما شعرت بأن أولادي خبروه، أو مروا بتجربته، وعندما فعلت ذلك بدت كلماتي متتالية بشكل طبيعي. لم أستعمل تكنولوجيا معينة. لقد عنيت حقاً ما قلته: «إذاً ما زلت تشعر بالتعب مع أنك كنت غافياً في قيلولتك»، أو «أنا أشعر بالبرد ولكن بالنسبة إليك الجو حار هنا» أو «أرى أنك لم تهتم كثيراً بهذا العرض التلفزيوني». أخيراً كل واحد منا شخص مستقل له مشاعر مختلفة. لا أحد منا على صواب أو خطأ. كلّ يشعر بما يشعر به حقاً.

ولفترة قصيرة كان لمهارتي الجديدة نفع كبير. فقد حصل نقص ملحوظ في عدد المناقشات بيني وبين أولادي، إلى أن جاء يوم أعلنت فيه ابنتي قولها: «أنا أكره جدتي» وجدّتها التي تقصدها كانت (أمي). ولم أتردد في الإجابة لحظة: «هذا أمر رهيب ما تقولين». قلت ذلك بلهجة حادة وتابعت: «أنت تعلمين أنك لا تعنين ذلك. لا أريد أن أسمع هذا القول خارجاً من فمك أبداً مرة أخرى».

علّمني تبادل الحديث الصغير هذا أمراً آخر عن نفسي. كنت أستطيع أن أتقبل معظم مشاعر أولادي إلا إذا خاطبني أحدهم بأمر يغضبني أو يقلقني، فإنني كنت أتحول منقلبة إلى طريقتي القديمة. تعلمت منذ ذلك الوقت أن رد فعلي لم يكن أمراً غير عادي. وفي

الصفحات التالية ستجدون أمثلة عن أن بعض التعابير التي يطلقها الأولاد يمكن أن تؤدي بشكل آلي إلى رفض أهليهم لهم. الرجاء أن تقرؤوا كل تعبير وتدونوا باختصار ماذا تظنون أن على الأهل أن يجيبوا إن كانوا يرفضون مشاعر أولادهم.

I **الولد** : أنا لا أحب الوليد الجديد.

الأهل : (رافضون هذا الشعور). ____________________

____

____

____

II **الولد** : كانت حفلة عيد ميلادي تافهة وسخيفة (بعد أن بذلت قصارى جهدك ليكون يوماً رائعاً).

الأهل : (رافضون هذا الشعور). ____________________

____

____

____

III **الولد** : لن أضع جهاز تقويم الأسنان بعد الآن أبداً. إنه يؤلم وأنا لا يهمني ماذا يقول طبيب الأسنان.

الأهل : (رافضون هذا الشعور). ____________________

____

____

____

IV الولد : إنني غاضب جداً. تأخرت دقيقتين عن الرياضة فطردني الأستاذ من الفريق شر طردة.

الأهل : (رافضون هذا الشعور). ______________

____

____

____

هل رأيت نفسكِ تكتبين شيئاً مثل:

«ليس الأمر كذلك. أعرف أنك في أعماقك تحب هذا الوليد»

«ما هذا الذي تقوله لقد كانت حفلتك رائعة. مثلجات وكعكة عيد ميلاد وبالونات. حسناً. تلك آخر حفلة نقيمها لك».

«تقويم الأسنان لا يؤلم إلى هذا الحد. وما شأن النقود التي صرفت على فيك؟ ستضع هذا التقويم شئت أم أبيت».

«ليس من حقك أن تغضب من الأستاذ. إنها غلطتك. كان يجب عليك أن تصل في الوقت المحدد».

هذا النوع من الإجابات يرد إلى أذهاننا بسهولة فنقوله ولكن ماذا يكون شعور الأولاد حين يسمعونها؟ كي تدرك ما معنى ألاّ يؤخذ شعورك بعين الاعتبار جرّب هذا التمرين.

تخيَّل نفسك في العمل ومديرك يسألك أن تقوم بعمل إضافي من أجله ويريدك أن تنهي العمل في آخر النهار. وقد أردت أنت أن تقوم بذلك مباشرة، ولكن بسبب سلسلة من الأمور الطارئة نسيت الموضوع تماماً. كانت الأجواء محمومة وكدتَ ألاّ تجد وقتاً لتناول غدئك.

وعندما تهيأت مع زملائك في العمل للمغادرة إلى المنزل يأتي مديرك ويسألك هل أنهيت العمل الذي أوكلته إليك. تحاول أن تشرح كم كنت مثقلاً بالأعباء ذلك اليوم.

ولكنه يقاطعك ويصرخ بصوت مرتفع غاضب: «أنا لا أكترث لمعاذيرك! ماذا تظنّ، ويحك هل أدفع لك لتجلس طوال النهار على مؤخرتك؟» وإذا فتحت فاك لتتكلم يقول: «وفِّر كلامك!» ويسير باتجاه المصعد.

يتصنع زملاؤك أنهم لم يسمعوا شيئاً. تنهي جمع أشيائك وتغادر المكتب. وفي الطريق إلى البيت تلتقي صديقاً لك وأنت ما زلت في قمة الانزعاج فتجد نفسك تخبره بما حدث.

يسعى صديقك أن «يساعدك» في ثماني طرق مختلفة هي المكتوبة تالياً. كلما قرأت إحدى هذه الطرق وفِّقْها مع رد فعلك وسجل ذلك (لا يوجد ردود فعل صحيحة أو خاطئة أياً كان شعورك فهو صحيح بالنسبة إليك).

I رفض المشاعر: «لا يوجد سبب لأن تنزعج إلى هذا الحد. من الغباء الشعور على هذا النحو. ربما كنت متعباً فأنت تضخم الأمور أكثر من حجمها الطبيعي ليست الأمور بالسوء الذي تذكره، هيا ابتسم. . تبدو لطيفاً جداً عندما تبتسم».

رَدُّ فعلك: ______________________________

____

____

II الجواب الفلسفي: انظر الحياة هكذا. لا تجري الأمور دائماً كما تريد. عليك أن تتعلم أخذ الأمور بدون تردد أو صعوبة. «في هذا العالم لا شيء كامل».

ردُّ فعلك: ____________________

____

____

III النصيحة: أتعلم ماذا أظن أن عليك أن تعمل؟ تذهب غداً في الصباح رأساً إلى مكتب مديرك وتقول له: «انظر أنا كنت على خطأ» ثم اجلس إلى مكتبك وانْهِ ما كلفك به من عمل أهملته اليوم. لا تعوقك تلك الطوارىء الصغيرة التي عاقتك اليوم. وإذا كنت شاطراً وتريد أن تحتفظ بوظيفتك تأكد أن لا شيء مثل ذلك سيحدث ثانية.

ردُّ فعلك: ____________________

____

____

IV الأسئلة: ما تلك الطوارىء تماماً التي جعلتك تنسى العمل الخاص الذي أوكله إليك مديرك؟

«ألم تكن تعلم أنه يشتاط غضباً إذا لم تقدمه له فوراً؟».

«هل حصل مثل ذلك قبلاً؟».

«لِمَ لَمْ تلحق به عندما ترك الغرفة وتحاول أن تشرح له الأمر مرة أخرى؟».

ردت فعلك: ________________________

____

____

V دفاع عن الشخص الآخر: «أستطيع أن أفهم رد فعل مديرك ربما كان تحت ضغط رهيب. إنك محظوظ أنه لا يفقد أعصابه في أغلب الأحيان.

رَدُّ فعلك: ________________________

____

____

VI الشفقة: «يا للمسكين هذا مريع أنا شديد الأسف من أجلك.. لا يمكنني إلاَّ البكاء على حالك».

رَدُّ فعلك: ________________________

____

____

VII هاوِي التحليل النفسي: «ألم يخطر لك أن سبب انزعاجك الحقيقي هو أن مديرك يمثل صورة الأب في حياتك؟ عندما كنت طفلاً ربما كنت تقلق خشية إغضاب

والدك فلما وبخك المدير أعادك إلى مخاوفك القديمة من نبذ أبيك لك أليس ذلك صحيحاً؟».

ردُّ فعلك: ______________________

____

____

VIII رد فعل التعاطف: (محاولة التوافق مع مشاعر الآخر):

«يا له من حدث مؤسف. تبدو هذه تجربة قاسية، أن يكون الإنسان موضوعاً لمثل هذا التهجم أمام الناس الآخرين وخاصة بعد تحمل ضغط كبير. لا بد من أن يكون أمراً صعباً للغاية».

ردُّ فعلك: ______________________

____

____

لقد كنت في هذا التمرين تستكشف ردود فعلك تُجاه بعض الطرق النموذجية لكلام الناس. الآن أريد أن أتقاسم معك بعض ردود فعلي الشخصية. عندما أكون منزعجة أو متألمة، آخر شيء أريد أن أسمعه هو النصيحة والفلسفة وعلم النفس، أو وجهات نظر الزملاء الآخرين. هذا النوع من الكلام يجعلني أشعر شعوراً أسوأ مما كنت عليه. الشفقة تجعلني أشعر أنني أستحق الشفقة. الأسئلة تجعلني في موقف الدفاع عن نفسي وأكثر ما يثير حنقي وسخطي من كل الأمور

الأخرى أن يقال لي إنه لم يكن لي حق فيما أشعر به. إن رَدَّ الفعل الذي يَطْغَىٰ على جميع هذه الإجابات هو: «انْسَ الموضوع... من أية نقطة أبدأ قدماً؟».

ولكن هات أحداً يصغي في الواقع إليَّ هات أحداً يتعرف ألمي الداخلي ويترك لي مجال الحديث عما يثقل كاهلي وساعتها سوف يخف ضيقي واضطرابي، وأصبح أقدر في التغلب على مشاعري ومشكلتي، بل يجب أن أقول لنفسي: «إن مديري في العمل عادل على وجه العموم، ولنفرض أنه كان عليَّ أن أهتم مباشرة بالتقرير الذي طلبه إليَّ.. وأظل مع ذلك لا أستطيع أن أغفر له ما فعله.. حسناً. سوف أذهب غداً وأكتب ذلك التقرير في الصباح الباكر.. ولكن عندما أوصله إلى مكتبه، سأجعله يعرف كم أثار فيَّ من ضيق عندما خاطبني بتلك الطريقة.. وسأجعله يعرف أيضاً أنني من الآن فصاعداً سأقدر له أن يكلمني على انفراد إذا كان لديه بعض النقد على تصرفي وتقصيري».

كل هذه العملية لا تختلف عما يحدث مع أولادنا. إن بوسعهم أن يساعدوا أنفسهم إذا وجدوا أذناً صاغية واستجابة متعاطفة. ولكن لغة التعاطف لا تأتي إلينا بشكل طبيعي، إنها ليست جزءاً من (لغتنا الأم)، تنشأ غالباً وفي جعبتنا مشاعر مرفوضة، ولكي ينطلق لساننا بلغة المشاعر الجديدة هذه، علينا أن نتعلم ونمارس طرقها. وها أنا ذا أعرض طرقاً تساعد الأطفال على التعامل مع مشاعرهم.

ما يساعد في فهم مشاعر الأطفال

1 ـ اصغي إليهم بانتباه.

2 ـ اظهري اعترافاً بمشاعرهم مع كلمات ملائمة مثل أواه، نعم، حسناً، وما إلى ذلك.

3 ـ اعطي أسماء لمشاعرهم.

4 ـ امنحيهم ما يجنح إليه خيالهم من تمنيات.

في الصفحات القليلة القادمة ستجدين تناقضاً بين هذه الطرق والطرق التي يستجيب فيها الناس عادة لطفل في مأزق أو محنة.



لا يفيد أن تحاول ايصال ما تريد إلى شخص لا يصغي إليك تماماً

أ ـ أسمع بانتباه كامل



يسهل كثيراً أن يحكي الطفل اضطرابه لأهل يعطونه أذناً صاغية بل قد لا يترتب عليهم الاجابة. كل ما يحتاجه غالباً «صمت متعاطف».

بدلاً من الأسئلة والنصيحة



من الصعب على الولد أن يفكر بوضوح أو بشكل بنّاء إذا كان أحدهم يستجوبه ويلومه وينصحه

- الاعتراف عن طريق كلمات الموافقة



يوجد كثير من العون في مثل هذه الإجابات أوه، مم، لقد فهمت وغيرها. مثل هذه الاجابات مع موقف من الاهتمام والإصغاء هي دعوة للطفل أن يتحرى أفكاره ومشاعره وقد يصل بمفرده إلى حلول ملائمة.

بدلاً من انكار المشاعر



من الغريب أننا عندما نلح على الطفل على أن يتخلص من شعور مضنٍ، ولو كنا نعامله بلطف، فإن الطفل يزداد حنقاً وغضباً.

أعط الشعور اسماً



لا يعطي الأهل عادة مثل تلك الأجوبة خوفاً من اعطاء اسم للشعور يزيد الطين بلة ويجعل الأمور أسوأ. والحقيقة على خلاف ذلك تماماً فإن الطفل الذي يسمع كلمات تعبر عمّا عاناه واعتلج في نفسه فإنه يشعر براحة أكبر لأن هناك من اعترف بتجربته الباطنية.



عندما يريد الأولاد شيئاً لا يستطيعون الحصول عليه يشرح لهم الكبار عادةً لمَ لا يستطيعون الحصول عليه بأسلوب تفسير منطقي. وكلما كان الشرح أعمق، كان الرفض أعمق.

IV. أعط الأولاد ما يحتاج إليه خيالهم من أشياء



أحياناً مجرد فهم الشخص الآخر لمدى لهفتك وتوقك للحصول على شيء يجعلك تتحمل عدم الحصول عليه بشكل أسهل.

ها أنت ذا حصلت على أربع طرق ممكنة لإنقاذ الطفل من مأزقه: بالإصغاء إليه، بالاعتراف بمشاعره والتعبير عن ذلك بكلمات، بإعطاء مشاعره اسماً، بتحقيق أمنياته بالخيال.

ولكن أهم من كل الكلمات هو الموقف الذي نتخذه تُجاهه. إذا لم يكن موقفنا مشفقاً حنوناً، فإن كل ما نتفوه به يعتبره الولد زيفاً أو تلاعباً ومناورة. عندما تكون الكلمات مضمخة بمشاعرنا الحقيقية المتعاطفة حينئذ تنفذ مباشرة إلى قلب الولد.

لعل أصعب المهارات الأربع المشروحة آنفاً هو الإصغاء إلى التدفق الانفعالي ومن ثم «إعطاء المشاعر اسماً». إن هذا يتطلب مراناً وتركيزاً وقدرة على النظر في مضمون قول الولد وما وراء أقواله لإدراك ماذا يمكن أن تكون عليه مشاعره أو مشاعرها. ومع ذلك من المهم إعطاء أولادنا مفردات تعبِّر عن واقعهم الداخلي. وعندما يكون عندهم الكلمات الملائمة لما يعيشون من تجارب يصبح بوسعهم أن يساعدوا أنفسهم.

التمرين التالي فيه قائمة من ستة تعابير يحتمل أن يقولها الولد لأهله. الرجاء أن تقرأ كل تعبير وتكتب أمرين اثنين:

1 ـ كلمة أو كلمتين تصف ما يمكن أن يشعر به الولد.

2 ـ تعبيراً يمكن أن ترد به على الولد لتبين له أنك تدرك شعوره وتفهمه.

الاعتراف بالمشاعر

يقول الطفل	كلمة تصف ما يمكن أن يكون عليه شعورُ الطفل	استعمل الكلمة في جملة تبين أنك فهمت شعوره (لا تسأل ولا تنصح)
مثال: «سائق الباص صاح في وجهي وضحك الجميع من ذلك»	ارتباك	لا بد أن ذلك كان مربكاً (أو) يبدو كأن ذلك كان مربكاً
1 ـ «بودي أن ألكم مايكل على أنفه»	________________	________________ ________________ ________________

2 ـ «تساقط مطر خفيف فقالت المعلمة إننا لا نستطيع الذهاب إلى نزهتنا في الحقل. يا لها من مغفلة غبية» ________________ ________________
____
____

3 ـ «دعتني ماري إلى حفلتها ولكن لا أعلم...» ________________ ________________
____
____

4 ـ «لا أعرف لِمَ يثقلنا المعلمون بوظائف بيتية كثيرة في عطلة نهاية الأسبوع» ________________ ________________
____
____

5 ـ «كان عندنا تمرين كرة السلة اليوم ولم أستطع إدخال الكرة مرة واحدة» ________________ ________________
____
____

6 ـ «انتقلت جيني من الجوار وهي أعز صديقة إليَّ» ________________ ________________
____
____

هل لاحظت كم يتطلب الأمر من التفكير والجهد لتجعل الطفل يعلم أنك أدركت ما يمكن أن يجول في نفسه، أو نفسها، من شعور. معظمنا لا يخطر له بشكل طبيعي أن يقول أشياء مثل:

«يا ولدي أنت تبدو غاضباً» أو

«لا بد أن هذا كان مخيباً بالنسبة إليك» أو

«همم مم. يبدو أنه تراودك شكوك في موضوع الذهاب إلى تلك الحفلة» أو

«يبدو أنك ممتعض حقاً من كثافة هذه الوظائف البيتية كلها» أو

«أوه! لا بُدَّ أن هذا يدعو إلى الإحباط حقاً» أو

«حقاً إنه أمر محزن أن ينتقل صديق من الجوار».

ومع ذلك فإن أمثال هذه العبارات تعطي الولد راحة وتطلقه ليبدأ بحل مشكلاته (وبهذه المناسبة لا تقلق من استعمال كلمات كبيرة جداً. إن أسهل طريقة لتعليم الكلمة يكون في وضعها ضمن سياق).

قد تفكر: «حسناً. كان بوسعي في هذا التمرين أن أعطي إجابة مبدئية تبيِّن أنني فهمت قليلاً أو كثيراً. ولكن إلى أين تتجه المحادثة بعد ذلك؟ كيف أتابع؟ هل من المناسب إعطاء النصح بعد ذلك؟»

ابتعد تماماً عن إعطاء النصح. أعرف كم من المغري محاولة حل مشاكل الأولاد بحلول جاهزة:

«أمي أنا متعب».

«اضطجع إذاً واسترح».

«أمي أنا جائع».

«إذن تناول شيئاً من الطعام».

«أمي أنا لست جائعاً».

«لا تأكل إذن».

قاوم إغراء إصلاح الوضع بشكل آني. وبدلاً من إعطاء النصح تابع تقبل مشاعر طفلك وفكر فيها ملياً.

وإليك مثالاً عما أقول وأعني. جاء أب في مجموعتنا يروي أن ابنه الصغير جاء إلى المنزل والغضب يجتاحه وهو يقول الجملة الأولى الموجودة في كتابكم العملي هذا: «بودي أن ألكم مايكل على أنفه!».

قال الأب : من الطبيعي أن تجري المحادثة على النحو التالي:

الولد : بودي أن ألكم مايك على أنفه.

الأب : لماذا؟ ماذا حدث؟

الولد : لقد ألقى دفتري بين الأوساخ.

الأب : حسناً. هل فعلت شيئاً له قبل ذلك؟

الولد : كلا.

الأب : هل أنت واثق؟

الولد : أُقسم أنني لم ألمسه..

الأب : حسناً. مايكل صديقك وإذا قبلت نصيحتي فانسَ كل هذا الأمر. أنت لست كاملاً كما تعلم. أنت تقوم بأمور ثم تلوم الآخرين كما تفعل مع أخيك.

الولد : لا. أنا لا أفعل ذلك. إنه بدأ معي أولاً. أواه، لا يمكنني أن أتحدث إليك أبداً.

وبعد أن شارك الأب في الورشة ليستعين بحسن التصرف على

التعامل مع مشاعر أولاده صارت المحادثة تجري على النحو التالي:

الولد : بودي أن ألكم مايكل على أنفه.

الأب : يا إلهي، أنت غاضب جداً!

الولد : بودي أن أبعج وجهه السمين.

الأب : أإلى هذا الحد أنت غاضب منه؟ أإلى هذا الحد أنت غاضب؟

الولد : أتعلم ماذا فعل هذا المتنمر البغيض؟ لقد اختطف دفتري عند موقف الحافلة وألقى به بين الأوساخ وفعل ذلك بدون سبب.

الأب : همم.

الولد : أُراهن أنه ظن أنني أنا الذي كسرت له طيره الفخاري السخيف في غرفة الفنون.

الأب : هل تظن ذلك؟

الولد : نعم كان يبكي وينظر إليَّ طوال الوقت.

الأب : أوه.

الولد : ولكنني لم أكسره، لم أكسره.

الأب : أنت تعلم أنك لم تكسره.

الولد : حسناً. لم أكن أقصد كسره! ولكن ذلك حصل عندما دفعتني الحمقاء ديبي نحو المنضدة.

الأب : إذاً دفعتك ديبي.

الولد : نعم تفككت أشياء كثيرة ولكن الشيء الوحيد الذي انكسر هو الطير. أنا لم أقصد كسره. كان طيره جميلاً جداً.

الأب : أنت في الواقع لم تكن تقصد كسره.

الولد : كلا ولكنه لا يصدقني.

الأب : وأنت لا تظن أنه سيصدقك لو قلت له الحقيقة.

الولد : لا أعلم. أنا ذاهب لأقول له الحقيقة على أية حال سواء أصدقني أم لم يصدقني، وأظن أن عليه أن يعتذر مني لأنه ألقى دفتري بين الأوساخ.

لقد دهش الأب. فرغم أنه لم يطرح أي سؤال ذكر له ابنه القصة بأكملها. وهو لم يعط كلمة واحدة في مجال النصح، ورغم ذلك، فإن الولد وجد حلاً لمشكلته. لقد كان أمراً لا يصدق بالنسبة إليه إنه كان بوسعه أن يساعد ابنه بالإصغاء إليه وبالاعتراف بمشاعره وحسب.

لو أنك تكتب تمريناً أو أن تقرأ نموذج محادثة شيء ولكن استعمال مهارات الإصغاء لأولادك في الأمر الواقع شيء آخر. إن الآباء في مجموعاتنا يذكرون أن من المفيد القيام بدور تمثيلي فيما بينهم فيتمرنون قبل مواجهة الوضع الواقعي في منازلهم.

في الصفحة التالية تجد تمريناً على دور تمثيلي حاول أن تجربه

مع صديق أو زوج وقررا من منكما يقوم بدور الطفل ومن يقوم بدور الأهل ثم اقرأ الجزء الذي يخصك.

حالة الطفل

(لعب الأدوار)

I قال الطبيب إنك مصاب بالتحسُّس وتحتاج إلى حقنة كل أسبوع فلا يعاودك العطاس كثيراً. تكون الحقن أحياناً مؤلمة وأحياناً لا تشعر بوخزها على الإطلاق. حقنة اليوم كانت من النوع المؤلم حقاً وبعد أن تترك عيادة الطبيب تريد أن يعلم أهلك كيف شعرت. أهلك يجيبونك بإحدى طريقتين مختلفتين: في الأولى يرفضون مشاعرك ولكنك تظل تحاول إفهامهم بأي شكل، وعندما تنتهي المحادثة إلى نتيجة طبيعية اسأل نفسك ماذا كانت مشاعرك وشارك الشخص الذي يقوم بالدور الثاني بالجواب.

ابدأ المشهد وأنت تفرك يديك وتقول:

«قتلني الطبيب تقريباً بهذه الحقنة».

II الوضع نفسه ولكن هذه المرة يجيب أهلك بطريقة مختلفة. ومرة ثانية عندما تصل المحادثة إلى نهايتها الطبيعية اسأل نفسك كيف كانت مشاعرك في هذا الوقت وشارك الآخر بالجواب.

ابدأ المشهد بنفس الطريقة بالقول:

«قتلني الطبيب تقريباً بهذه الحقنة».

عندما تمثل المشهد مرتين يمكن أن تقلب الدور فتجرب الوضع من وجهة نظر الأهل.

حالة الآباء

(لعب الأدوار)

I عليك أن ترافق ابنك كل أسبوع ليعطى حقنة ضد التحسُّس ومع أنك تعلم أن الولد الصغير يخاف من الذهاب لأخذ الحقنة فإنك تعلم أيضاً أن هذه الحقنة تؤلم مدة ثانية في معظم الأحوال واليوم بعد أن تركتما عيادة الطبيب شكا ابنك بمرارة.

سنلعب هذا المشهد مرتين. في المرة الأولى تحاول أن توقف شكوى ولدك برفض مشاعره وإنكارها. استعمل هذه التعابير (إذا أردت، بوسعك أن تخترع شيئاً من عندك):

«هيا، لا يمكن أن تكون مؤلمة إلى هذا الحد».

«أنت تفرط في الشكوى والهياج من لا شيء».

«أخوك لا يشكو أبداً عندما يعطى حقنة».

«أنت تتصرف كأنك طفل».

«حسناً. من الأفضل أن تعتاد هذه الإبر ثم إنك ستحقن بها كل أسبوع».

وعندما تصل المحادثة إلى نتيجة طبيعية اسأل نفسك ما هو

شعورك الآن وشارك الشخص الذي يلعب الدور الثاني معك بالجواب.

سيبدأ ابنك بالمشهد.

II المشهد هو نفسه ولكنك هذه المرة سوف تصغي فعلاً.

وستبيِّن أجوبتك أن بوسعك أن تسمع وتقبل أي شعور يعبِّر طفلك عنه مثلاً:

«يبدو أنها تؤلم فعلاً».

«لا بد أنها مؤلمة».

«مم. هذا سيِّىء».

«يبدو أنه ألم تتمناه لألد أعدائك».

«ليس من السهل أخذ هذه الحقن أسبوعاً بعد أسبوع. أُراهن أنك ستكون سعيداً عندما تنتهي منها».

وعندما تنتهي المحادثة إلى نتيجة طبيعية اسأل نفسك ماذا كانت مشاعرك في ذلك الوقت وشارك بجوابك.

يبدأ ابنك المشهد ثانية.

عندما تمثل المشهد مرتين يمكن أن تقلب الدور، فتجرب وجهة نظر الطفل.

عندما مثلت دور الطفل الذي قوبلت مشاعره باللامبالاة وبالإنكار هل رأيت نفسك تزداد غضباً؟ هل انطلقت من ضيقك بالإبر وانتهيت إلى غضبك الجنوني من أهلك؟

عندما مثلت دور الأهل الذين يحاولون إيقاف الشكوى هل لاحظت نفسك تزداد سخطاً وهياجاً من طفلك «غير المعقول».

هكذا تجري الأمور إذا أنكرت المشاعر ورفضت. إن الآباء والأبناء يصبحون عدوانيين بشكل متزايد بعضهم تُجاه بعض.

أيها الآباء عندما تقبلتم مشاعر أطفالكم هل شعرتم أن الصراع خرج من حيز الأدوار المتبادلة؟ هل جربتم قوتكم لتساعدوا بشكل حقيقي؟.

أيها الطفل عندما قبلت مشاعرك هل شعرت بأنك محترم أكثر من ذي قبل وأنك محب لأهلك؟ هل كان تحملك للألم أسهل عندما علم أهلك مدى ذلك الألم؟ هل يمكنك أن تواجه ذلك الألم مرة أخرى في الأسبوع التالي؟

عندما نعترف بمشاعر الولد نسدي له خدمة عظيمة. إننا نضعه أمام واقعه الداخلي، وإذ يكون واضحاً أمام ذلك الواقع يستجمع قوته ليبدأ الكفاح.

الوظيفة

1 ـ اجر محادثة مرة هذا الأسبوع، على الأقل، مع ولد تقبل فيها مشاعره، أو مشاعرها. وفي الفراغ التالي دون باختصار ما قيل وهو ما زال جديداً في ذهنك.

الولد : ______________________

الأب أو الأم: ______________________

الولد : ____

الأب أو الأم: ____________________________________

الولد : ____

الأب أو الأم: ____________________________________

الولد : ____

2 ـ اقرأ الجزء II من هذا الفصل تجد فيه تعليقات إضافية حول المهارات والأسئلة التي غالباً ما تطرح وقصصاً شخصية من آباء آخرين تبين كيف استعملوا مهاراتهم في منازلهم.

الجزء II: تعليقات وأسئلة وقصص آباء

اسئلة طرحها الآباء

1 ـ هل من الممكن أن أتعاطف دائماً مع ولدي؟

كلا. إن العديد من المحادثات بيننا وبين أولادنا يكون تبادلاً عادياً للكلام. إذا قال الطفل: «أمي لقد قررت أن أذهب إلى منزل مايكل اليوم» فليس من الضروري أن تجيب الأم: «إذاً لقد قررت الذهاب لزيارة صديقك بعد ظهر اليوم». يكفي جملة: «شكراً لأنك أخبرتني». الوقت الملائم لإظهار التعاطف يكون حين يريد الولد منكم أن تعرفوا ماذا يشعر. والاستجابة للمشاعر الإيجابية لا تثير إلا مشاكل بسيطة. ليس من العسير أن تجيب يافعاً متحمساً حين يقول: «لقد كانت علامتي في امتحان الرياضيات اليوم سبعاً وتسعين درجة»، فتقول له: «سبعاً وتسعين لا بد أنك مسرور جداً».

ولكن الانفعالات السلبية هي التي تتطلب مهارتنا. هنا يجب أن تتغلب على إغراء التجاهل والإنكار وإعطاء دروس الأخلاق وما إلى ذلك. قال أحد الآباء إن الذي ساعده كي يصبح أكثر حساسية لحاجات ابنه الانفعالية كان عندما بدأ يوازن بين جرح شعور الولد ومشاعره التعيسة والجروح والخدوش الجسمية. إن صورة جرح أو تمزق ساعدته على تفهم أن ابنه يحتاج إلى معالجة فورية واهتمام جدي بمشاعره الممزقة كما لو كان هناك ركبة مجروحة.

2 ـ ما هو الخطأ في سؤال الولد مباشرة: «لماذا تشعر على هذا النحو؟».

يستطيع بعض الأطفال أن يقولوا لماذا هم خائفون وغاضبون وتعساء. ولكن بالنسبة للعديد منهم يضاف السؤال «لماذا» إلى مشكلتهم. فبالإضافة إلى ضيقهم الأصلي عليهم الآن أن يحللوا السبب ويدركوا ويقدموا تفسيراً معقولاً. وغالباً ما يجهل الأطفال سبب شعورهم على هذا النحو. وفي أحيان أخرى يقاومون التكلم في هذا الموضوع لأنهم يخشون أن تكون أسبابهم التي يذكرونها غير كافية في نظر الكبار (أمن أجل هذا أنت تبكي؟).

ويعد الطفل أن يسمع: «أرى أن شيئاً ما يجعلك تعساً» أكثر من أن تسأله: «ماذا حدث؟» أو «لماذا تشعر على هذا النحو؟» من الأسهل الحديث مع شخص راشد يتقبل شعورك من الحديث مع شخص يضطرك أن تقدم له تفسيرات.

3 ـ هل تقول إن علينا أن نعلم أولادنا بأننا نوافق على مشاعرهم.

لا يحتاج الأطفال إلى موافقة على مشاعرهم. يريدون فقط أن يُعترف لهم بها. والتعبير: «أنت محق تماماً» يمكن أن يكون سماعه مرضياً للحظة ولكنه قد يمنع الطفل من التفكير في الأشياء المعتلجة في نفسه.

مثلاً،

الولد : قالت معلمتي إنها ستلغي حفلة الصف. إنها لئيمة.

الأب : لا بد أن هذا أمر مخيب بالنسبة إليك فأنت تنتظرها بلهفة.

الولد : نعم، كل ذلك لأن بعض الطلاب شاغبوا في أثناء التمرين. إنها غلطتهم.

الأب : (يستمع بصمت).

الولد : إنها غاضبة إذ لا أحد يعرف دوره أيضاً.

الأب : لقد فهمت.

الولد : قالت إذاً «تحسَّنوا» يمكن أن تعطينا فرصة أخرى.. يجدر بي أن أراجع دوري ثانية هل تساعدونني على استظهاره الليلة؟

النتيجة : ما يحتاجه الناس في جميع الأعمار في لحظة الضيق ليس موافقة الآخرين أو مخالفتهم بل يحتاجون إلى من يعترف بما يعانون.

4 ـ إذا كان من المهم جداً أن أظهر لابني أنني فهمت، ما هو الخطأ في أن أقول له ببساطة: «أنا أفهم كيف تشعر؟»

المشكلة في قول: «أنا أفهم كيف تشعر؟» هو أن الأولاد لا يصدقونك. وسيجيبون: «لا في إنك لا تفهم» ولكن إذا أخذت المشكلة على أنها مشكلة محددة خاصة (اليوم الأول في ذهاب الطفل إلى المدرسة قد يكون يوماً شاقاً، حيث يجب التعود على كثير من الأمور الجديدة) حينئذ فإن الطفل يعرف حقاً أنك تفهمه.

5 ـ افترض أنني أحاول أن أتعرف شعوراً ما عند ابني وتبين أنني كنت مخطئاً ماذا أفعل حينئذ؟ لا يوجد أذى في ذلك. إن ابنك بسرعة يصحح الأمر.

مثلاً،

الولد : أبي لقد تأجل الامتحان إلى الأسبوع القادم.

الأب : لا بد أن هذا أراحك.

الولد : لا، لقد ضايقني هذا. فقد ترتب عليَّ أن أدرس نفس الهراء ثانية في الأسبوع القادم.

الأب : لقد فهمت. كنت تأمل أن تنتهي منه.

الولد : أجل.

إنها لجرأة أن يدعي شخص أنه يعرف مشاعر شخص آخر دائماً. كل ما نحاول عمله هو السعي لفهم مشاعر الطفل. قد لا ننجح دائماً ولكن مساعينا تقدَّر حق قدرها.

6 ـ أعرف أنني يجب أن أتقبل مشاعر أولادي. ولكنني أجد من الصعب أن أتصرف عندما أسمع من طفلي جملاً مثل: «أنت لئيمة»، و«أنا أكرهك».

إذا كانت جملة «أكرهك» تزعجك أخبري ولدك بذلك بقولك: «أنا لم يرق لي ما سمعته لتوي منك، إذا كنت غاضباً من أمر ما أخبرني بذلك بطريقة أخرى ربما أستطيع معونتك».

7 ـ هل يوجد أية طريقة لمساعدة طفل منزعج سوى أن تجعله يعرف أنك تفهم مشاعره؟ ابني لا يتسامح إلا قليلاً تُجاه أي نوع من الإحباط. أحياناً يبدو أن تقبّلي لمشاعره يساعد قليلاً فأقول شيئاً مثل: «لا بد أن هذا محبط» ولكنه إذا كان في حالة انفعالية شديدة فإنه لا يسمعني.

تذكرة سريعة...

مساعدة الأولاد على التعامل مع مشاعرهم

الأطفال يحتاجون أن تقبل مشاعرهم وتحترم

1 ـ يمكنك أن تسمع بهدوء وبانتباه.

2 ـ يمكنك أن تتقبل مشاعرهم ببعض الكلمات مثل: أواه... مم... لقد فهمت.

3 ـ يمكنك أن تعطي الشعور اسماً: «هذا يبدو محنقاً!».

4 ـ يمكنك أن تعطي الطفل أمنياته خيالاً: «أتمنى أن أصنع لك كعكة بالموز الآن!».

* * *

يمكن تقبل جميع المشاعر.

يجب أن تقيد بعض الأفعال.

«أستطيع أن أرى كم أنت غاضب من أخيك.

أخبره ماذا تريد منه بالكلمات لا باللكمات».

ملاحظة: قد تجد من المفيد ان تصنع نسخة من هذه التذاكر ومن صفحات التذكارات الاخرى وتضعها في أمكنة استراتيجية في أرجاء المنزل.

وجد الآباء في مجموعتنا أن الأولاد إذا كانوا في حالة غضب شديد يمكن أن يعينهم نشاط جسمي فيخفف من آلام مشاعرهم، وقد سمعت عدة قصص عن أطفال هدأت سورة غضبهم الشديد بعد أن مزقوا الوسائد وحطموا علب الكرتون وضربوا بعنف صلصالاً معجوناً وزأروا كالأسد وألقوا السهام، ولكن النشاط الوحيد الذي يبدو مريحاً للأهل أن يشهدوه، وأكثر ما يرضي الأطفال أن يفعلوه، هو تصوير مشاعرهم. والمثلان الآتيان حدثا بفاصل أسبوع واحد:

كنت عائداً لتوي من جلسة ورشة عمل ورأيت ابني الصغير وعمره ثلاث سنوات مستلقياً على الأرض في نوبة غضب، وكان زوجي واقفاً أمام المشهد وتبدو عليه علائم الاشمئزاز، قال: حسناً يا اختصاصية الأطفال لنرى كيف تتصرفين إزاء هذا الطفل! وشعرت أن علي أن أرتقي إلى تلك المناسبة. نظرت إلى جوشوا الذي كان يرفس ويصرخ وأمسكت بالقلم والدفتر الموضوعين قرب الهاتف. ركعت قربه وأعطيته القلم والدفتر وقلت: «هيا أرني كم أنت غضبان ارسم لي صورة عن مشاعرك».

قفز جوشوا مباشرة وبدأ يرسم دوائر غاضبة وعرضها عليَّ وهو يقول: «هكذا أنا غضبان» قلت: «حقاً إنك غضبان» ومزقت ورقة أخرى من الدفتر وقلت له: «أرني أكثر من ذلك». خربش بغضب على الصفحة، وقلت ثانية: «يا لهول ذاك الغضب!» وعدنا إلى الموضوع مرة أخرى. وعندما قدمت له رابع قصاصة ورق كان هادئاً تماماً. نظر إلى الورقة طويلاً ثم قال: «الآن سأبين مشاعري السعيدة»

ورسم دائرة فيها عينان وفم ضاحك. لقد كان أمراً لا يصدق. انتقل من حالة هستيرية إلى الابتسام خلال دقيقتين لمجرد أنني تركته يبين لي مشاعره. بعد قليل قال زوجي: «استمري في الذهاب إلى مجموعتك».

وفي الجلسة التالية للجماعة أخبرتنا أم أخرى بتجربتها التي استعملت فيها المهارة ذاتها.

عندما سمعت قصة جوشوا في الأسبوع الماضي كانت أول فكرة عندي «كم أتمنى أن أستعمل هذه الطريقة مع تود». تود أيضاً في الثالثة من العمر ولكنه مصاب بشلل دماغي. كل ما يحدث مع الأطفال بشكل طبيعي كان يتضخم عنده: الوقوف دون سقوط، انتصاب الرأس.. وقد تقدم تقدماً ملموساً ولكنه ظل يستشيط غضباً بسهولة، وفي كل مرة يحاول فعل شيء ويفشل يلجأ إلى الصراخ ساعات طوال. ولا يوجد أية طريقة في الدنيا أستطيع بها الوصول إليه. وأصعب ما في الأمر أنه كان يركلني ويحاول أن يعضني. وأظن أنه كان يحسب أن الصعوبات التي يعانيها كانت بسببي وأن عليَّ أن أفعل شيئاً من أجل ذلك فهو غاضب مني بالذات معظم الوقت.

عند عودتي إلى المنزل من اجتماع ورشة العمل في الأسبوع الماضي فكَّرت «لماذا لا أوقف تود (قبل) أن يصل إلى ذروة نوبات غضبه؟» وكان بعد الظهر في ذلك اليوم يلعب لعبة «Puzzle» وكانت بسيطة جداً فيها القليل من القطع الكبيرة.. على كل حال لم يستطع وضع القطعة الأخيرة في مكانها المناسب، وبعد محاولات متعددة بدأ

يلوح التجهم على وجهه. وفكرت «يا إلهي. لا. ها نحن نعود ثانية!» سارعت إليه وصحت: «توقف!.. أوقف كل شيء! لا تتحرك!.. سأحضر شيئاً ما» نظر إلي مجفلاً. وبحثت بهياج شديد على الرفوف عنده ووجدت قلماً أحمر وورقة رسم. وجلست بقربه على الأرض وقلت له: «تود هل هذا غضبك الذي تشعر به؟» وصرت أرسم زيك زاك: خطوطاً متعرجة إلى فوق وإلى تحت، إلى فوق وإلى تحت..

قال: «نعم» وانتزع القلم من يدي وبدأ يشق خطوطاً غريبة ثم أخذ يطعن الورقة مرات ومرات حتى أصبحت مليئة بالثقوب. أمسكت الورقة على الضوء وقلت: «إنك غاضب كثيراً إنك بلا شك متميز غيظاً!». واختطف الورقة مني وصار يصرخ بملء صوته كل الوقت ويمزقها المرة تلو المرة حتى أصبحت لا شيء سوى كومة مزق. وعندما انتهى من ذلك نظر إلي وقال «أنا أحبك يا أمي» وكانت هذه أول مرة يقول لي فيها هذه الجملة.

حاولت إعادة ذلك ولكن الأمر لم ينجح في كل مرة وأظن أن عليَّ أن أجد منفذاً جسمياً آخر له كأن يضرب كيساً أو شيئاً من هذا القبيل ولكني بدأت أدرك أن أهم شيء هو أن أكون إلى جانبه أراقبه حين يمزق أو يطعن أو يرسم وأجعله يعرف أن مشاعره مهما كانت غاضبة فهي مفهومة ومقبولة.

8 - إذا قبلت مشاعر ابني كلها ألا يعطيه هذا فكرة أن أي شيء يفعله يروق لي. لا أريد أن أكون أماً متسامحة متساهلة.

نحن أيضاً نقلق أن نكون متساهلين ولكننا بدأنا ندرك بالتدريج أن هذه الطريقة كانت متساهلة فقط بمعنى أن جميع المشاعر مسموح بها. مثلاً: «أستطيع أن أرى أنك تجد تسلية في إحداث رسوم بشوكتك على الزبدة».

ولكن هذا لا يعني أن تسمح للطفل أن يتصرف بطريقة ترفضها أنت ولا تقبل بها. فعندما ترفع صحن الزبدة يمكنك أن تخبر الفنان الصغير أن «الزبدة ليست للعب بها وإذا أردت أن تصنع أشكالاً وصوراً يمكنك أن تستعمل المعجون». لقد وجدنا أننا حين نقبل مشاعر أولادنا يكونون مستعدين لقبول الحدود التي نضعها لهم.

9 ـ ما هو الاعتراض على تقديم النصيحة للأولاد إذا كان عندهم مشكلات؟

عندما نقدم للأولاد نصيحة أو حلولاً آنية فإننا نحرمهم من تجربة مواجهة مشكلاتهم هل هناك وقت مناسب للنصيحة؟ بالتأكيد.

من أجل مناقشة مفصلة عن النصيحة متى تقدم وكيف، راجع فقرة سوف تأتي في هذا الكتاب بعنوان «المزيد من الكلام عن النصح».

10 ـ هل يوجد ما تستطيع القيام به إذا أدركت أنك قدمت لولدك جواباً غير شاف؟ أمس جاءت ابنتي من المدرسة وهي في غاية الانزعاج. كانت تريد أن تخبرني كيف ضايقها بعض الأولاد في الباحة. كنت متعبة ومشغولة. مسستها برفق وطلبت إليها أن تكف عن البكاء وقلت لها إن هذا الذي مر

بها ليس نهاية العالم. بدت تعيسة جداً وذهبت إلى غرفتها.
عرفت أنني أخفقت. ولكن ماذا أستطيع أن أفعل الآن؟

كل مرة يقول الأب لنفسه «أنا واثق من أنني أخفقت في ذلك لِمَ لَمْ أفكر أن أقول. . .» وبشكل آلي يفكر في الحصول على فرصة أخرى.

في الحياة مع الأولاد توجد دائماً فرصة أخرى ـ بعد ساعة، بعد يوم، بعد أسبوع ـ للقول: «كنت أفكر بما قلته لي من قبل عن أولئك الأطفال الذين مازحوك في الباحة والآن أدرك أن ذلك كان مزعجاً».

إن الحنان له قيمة، سواء جاء مبكراً أو متأخراً.

تحذيرات

I يعترض الأطفال عادة إذا أعيدت كلماتهم تماماً على مسامعهم أي بحرفيتها.

مثلاً،

الولد : لن أحب ديفيد بعد الآن.

الأب : لن تحب ديفيد بعد الآن.

الولد (بضيق): هذا تماماً ما قلته.

إن الولد يفضل جواباً لا يكون ببغائياً مثل: «لقد ضايقك أمر ما من ديفيد» أو «يبدو أنك حقاً متضايق منه».

II بين اليافعين من لا يفضل الكلام على الإطلاق عندما يكون منزعجاً. بالنسبة إليهم يكفي حضور الأم والأب لجلب الراحة إلى نفوسهم.

ذكرت أم أنها في أثناء سيرها في غرفة الجلوس رأت ابنتها وعمرها عشر سنوات تتداعى على المقعد وعيناها مغرورقتان بالدموع. جلست الأم بجانبها ووضعت ذراعها حولها وهي تتمتم «حدث أمر ما» وبقيت صامتة مدة خمس دائق وأخيراً تنهدت البنت وقالت: «شكراً أمي أنا الآن بحال أفضل» ولم تعرف الأم أبداً ما الذي حدث، كل ما تعرفه أن وجودها المريح ساعد ابنتها لأنها بعد ساعة سمعت ابنتها تدندن سعيدة في غرفتها.

III يغتاظ الأولاد إذا عبَّروا عن انفعال حاد وكان جواب الآباء صحيحاً ولكن «بارداً». أخبرتنا مراهقة في ورشة العمل أنها بعد ظهر ذلك اليوم كانت غاضبة جداً لأن أفضل صديقة لها خانتها بإفشاء سر شخصي جداً. وقد أخبرت أمها بالذي حدث فعلقت أمها تعليقاً مناسباً إذ قالت: «أنت غاضبة». قالت الفتاة إنها لم تستطع أن تفعل شيئاً سوى أن ترد بحدة وتهكم: «بدون مزاح».

وسألناها ماذا كانت تريد أن يكون جواب أمها. فكرت قليلاً ثم أجابت: «ليست الكلمات. إنها الطريقة التي قالتها بها كأنها كانت تتحدث عن مشاعر شخص لا تهتم به إطلاقاً. أظن أنني كنت أريدها أن تظهر لي أنها معي تماماً في هذا الموضوع. لو أنها قالت فقط: «يا

إلهي! سندي لا بد أنك غاضبة جداً» لكنت شعرت أنها استوعبت موضوعي».

IV من غير المفيد أيضاً أن يجيب الآباء بحدة تجاوز حدة مشاعر الولد.

مثلاً،

مراهق (متذمراً): لقد جعلني ستيف أنتظر في ركن الطريق نصف ساعة ثم ادعى قصة أعلم يقيناً أنها غير صحيحة.

الأم : هذا أمر لا يغتفر! كيف يفعل شيئاً مثل هذا؟ إنه شخص لا يقدِّر الأمور ويتصرف بعدم مسؤولية. يجب أن تشعر أنك لا تريد أن تراه ثانية. ربما من غير الممكن أن يتصرف مراهق برد فعل عنيف إلى هذا الحد تُجاه صديق له أو أن ينظر إلى علاقة ما بهذا التطرف والعنف.

كل ما كان يحتاجه من أمه همهمة تدل على فهم للموضوع، وهزة رأس تعبر عن التعاطف والمشاركة لضيقه من تصرف صديقه. لم يكن يحتاج إلى عبء إضافي ليكافح انفعاله القوي.

V لا يحب الأولاد أن يعيد أهلهم النعوت التي يصفون بها أنفسهم. عندما يقول ولد عن نفسه إنه غبي أو قبيح أو سمين لا يحب أن تعيد على مسامعه هذه الصفات فتقول له: «أنت تظن أنك غبي» أو «حقاً أنت تشعر أنك قبيح». دعنا لا نتعاون معه عندما يشتم نفسه، بوسعنا أن نتقبل ألمه دون إعادة الصفات التي يطلقها على نفسه.

مثلاً،

الولد : قال الأستاذ إن المفروض أن يستغرق حل الرياضيات خمس عشرة دقيقة كل ليلة. أما أنا فأحتاج ساعة كاملة لذلك، لا بد أنني غبي.

الأب : إنه أمر غير مشجع إذا استغرقت الوظيفة وقتاً أكثر من المتوقع.

مثل آخر،

الولد : أبدو مخيفاً عندما أضحك. كل ما تستطيع أن تراه هو حمالات بنطالي. أنا قبيح.

الأب : إنك حقاً لا تحب مظهرك مع هذه الأشياء وقد لا يعنيك أن أقول لك إنك تبدو لي جذاباً مع هذه الحمالات وبدونها.

نأمل أن «تحذيراتنا» لم تخفك. وربما اتضح لك الآن أن معاملة المشاعر فن لا علم. وعندنا إيمان (يعتمد على سنين من الملاحظة) بأن الآباء بوسعهم إتقان هذا الفن بعد بعض التجارب والأخطاء. إنك سوف تقدر بعد فترة ما هو المفيد لابنك بالذات وما هو غير المفيد. وسوف تكتشف بالممارسة ما الذي يغيظ وما الذي يريح، الذي يسبب تباعداً وما الذي يعطي حميمية، ما الذي يجرح وما الذي يشفي. ولا يوجد أي بديل لإحساسك الخاص هذا.

قصص الآباء

نحن نعلّم المبادىء الأساسية ذاتها لكل مجموعة ولكننا نفاجأ دائماً بالأفكار الأصيلة التي يبديها الآباء وبتنوع الحالات التي تطبق فيها تلك المبادىء. كل قصة من القصص التالية نعرضها كما كتبها الآباء تماماً. وفي معظم القصص نغير أسماء الأبناء، وسوف تلاحظون أن ليس كل شيء يقوله الآباء هو «نموذج» للإجابة ولكن رغبتهم الأساسية في الإصغاء ومواقف قبولهم هي التي تغير الحال.

إن الأهل الذين رووا القصتين التاليتين للمجموعة يجدون صعوبة في تصديق أنهم عندما كفوا عن إبداء النصائح شرع الطفل يسعى ليجد حله الخاص، قدمت تلك الأم قصتها بعنوان (اسمعوا كم هو قليل ما قلت!).

ميكي في الثامنة من العمر جاء من المدرسة يقول: أريد أن ألكم جفري.

أنا : أنت في الواقع غاضب من جفري.

ميكي : نعم كلما لعبنا السوكر وأخذت الكرة يقول: «أعطني الكرة ميكي أنا أفضل منك» ألا يجعل هذا القول الإنسان غاضباً؟

أنا : نعم.

ميكي : ولكن جفري ليس هكذا في الواقع. عندما كنا في

الصف الأول كان لطيفاً على الدوام ولكن عندما جاء كريس من الصف الثاني التقط جفري عادة التبجح منه..

أنا : أفهم ذلك.

ميكي : سأهتف إلى جفري وأدعوه للعب في الحديقة.

ابني في الصف الأول وهو ليس عدوانياً ولا يدخل في مشاجرات. ولذلك صرت أبالغ في رعايته لأنه كان يبدو حساساً وغير حصين. جاء يوم الاثنين إلى المنزل من المدرسة وأخبرني أن صبياً في صفه أكبر منه بكثير أرسل «مندوباً» يقول له إنه سوف «يضرب» في الغد. كان رد فعلي الأول عبارة عن هستيريا: فكرت ألا أرسله إلى المدرسة أو أعلمه طيلة الليل الدفاع عن النفس أو أي أمر يوفر عليه الألم والخوف.

وبدلاً من أن أريه ذعري قررت أن أستمع بانتباه وأجيب فقط بـ «مم». ثم بدأ دوغلاس حواراً مع نفسه دون توقف. قال: «نعم لقد هيأت ثلاث استراتيجيات للدفاع. أولاً سأحاول أن أتحدث إليه بعيداً عن الشجار. سأشرح له أنه يجب ألا يشاجر لأن الشجار أمر غير حضاري. إذا لم يقتنع سوف أضع نظاراتي ولكنه (توقف هنا وفكر) إذا كان متنمّراً فإن ذلك لن يثنيه عن عزمه ولا بد أنه متنمر، فمع أنني لم أتكلم معه أبداً يأتي اليوم يريد ضربي. وإذا لم تنفع معه أية طريقة سأجعل كيني يهاجمه، كيني قوي جداً وسوف ترتعد فرائص المتنمر من مجرد النظر إليه».

كنت مصابة بالصدمة ولم أقل سوى «أوه» ثم قال: «حسناً. كل

شيء سيكون على ما يرام. عندي خطط أستخدمها». وخرج من الغرفة مستريحاً. كنت أنا شديدة الإعجاب بابني. ما كنت أظن أنه يتصف بهذه الشجاعة وأن بوسعه أن يبتكر حلولاً لمشكلاته. كل ذلك حصل لأنني لم أتدخل في شؤونه ولزمت الصمت.

ولكنني لم أترك الأمور تجري وحدها. لم أقل شيئاً لدوغلاس ولكنني أجريت مكالمة مع أستاذته بعد الظهر ذاك وأعلمتها بما حدث. قالت إن من الجيد أنني كلمتها! ففي عالم اليوم لا يجوز أن يؤخذ أي تهديد دون اهتمام. في اليوم التالي احتجت إلى كل ما أملك من ضبط النفس كي لا أسأله ماذا حدث ولكنه قال لي: «ماما خمّني ماذا حدث؟ لم يقترب المتنمر مني طوال اليوم».

يدهش بعض الآباء كم كان لعبارات «قبولهم» من تأثير مهدىء. فالتعبيران القديمان «اهدأ» أو «كف عن هذا التصرف» يزيدان الأولاد هياجاً ولكن بعض كلمات الاعتراف والقبول تهدىء أكثر المشاعر توحشاً وتغير المزاج بشكل درامي.

ذكر أب هذا المثال الأول:

جاءت ابنتي هولي من المطبخ وقالت:

«صاحت السيدة ج في وجهي اليوم في درس الرياضة».

«أواه».

«لقد صرخت ورفعت صوتها عليّ».

«كانت غاضبة حقاً».

«صاحت أنت لم تضربي الكرة الطائرة على «ذلك» النحو بل على «هذا» النحو. كيف لي أن أعلم؟ إنها لم تخبرنا أبداً كيف يجب أن نضربها».

«أنت غضبت منها لأنها صرخت».

«لقد أغضبتني جداً».

«قد يكون محبطاً أن يصرخ أحدهم في وجهك دون عذر مقبول».

«لم يكن لها الحق في فعل ذلك».

«أنت تشعرين أنه لا يجوز لها أن تصرخ على هذا النحو».

«كلا. أنا غضبت عليها، كان بوسعي أن أدوسها بقدمي. أريد أن أشك دبابيس في لعبة تمثلها وأجعلها تتألم».

«علقيها من إبهاميها».

«اغليها في الزيت».

«قلبيها فوق النار».

هنا ابتسمتْ هولي وابتسمتُ أنا، وبدأتْ تضحك وأخذتُ أضحك. ثم لاحظت ابنتي أن صراخ السيدة ج كان سخيفاً. ثم قالت: «أنا أعرف بالتأكيد الآن كيف يجب أن أضرب الكرة الطائرة لأرضيها».

لو قلتُ لها كما كانت عادتي من قبل: «لعلك فعلت شيئاً جعلها تصرخ عليك. في المرة القادمة اسمعي ما تصححه أُستاذتك عندئذ تعرفين ماذا تعملين». ربما كانت تصفق الباب وتغضب في غرفتها

لأن شخصاً غبياً غير حساس وأحمق هو والدها بالإضافة إلى أستاذة بائسة.

المكان: المطبخ.

وضعت الوليدة من يديّ لتوي لتأخذ سِنَةً من النوم. دخل إيڤان عائداً من مدرسة الحضانة يفيض حماساً لأنه ينوي الذهاب إلى منزل رفيقه «شاد» للعب.

إيڤان : مرحباً ماما لنذهب إلى منزل شاد الآن.

الأم : نينا (الوليدة) نائمة الآن لكننا سنذهب فيما بعد.

إيڤان : (وقد بدا عليه الغضب): أريد الذهاب الآن أنت قلت إننا نستطيع ذلك.

الأم : ما قولك أن أسير معك وأنت تركب الدراجة؟

إيڤان : كلا أريدك أن تبقي معي (بدأ يبكي بصورة هستيرية) أريد الذهاب الآن (أخذ الرسوم التي أحضرها من المدرسة ثم وألقاها في النفايات).

الأم : (طرأت عليَّ فكرة نيرة): يا إلهي! أرى أنك مهتاج حقاً! أنت غاضب جداً. لقد ألقيت رسومك في النفايات. لقد كنت متلهفاً للعب مع شاد ولكن نينا نائمة، هذا حقاً مخيب جداً.

إيڤان : أجل أنا أريد أن أذهب إلى بيت شاد (توقف عن البكاء) هل أستطيع مشاهدة التلفزيون يا ماما.

الأم : نعم بالتأكيد.

الحالة : الأب كان ذاهباً لصيد السمك ودانييل ذات السنوات الأربع تريد الذهاب معه.

الأب : حسناً يا حبيبتي بوسعك المجيء معي ولكن تذكري أننا سنبقى خارج المنزل فترة طويلة جداً والجو بارد هذا الصباح.

دانييل : (وقد بدأت الحيرة تعلو وجهها وأجابت بكثير من التردد): لقد غيرت رأيي. . أريد أن أبقى في المنزل.

بعد دقيقتين من ذهاب الوالد بدأت تبكي دموعاً حرّى.

دانييل : تركني أبي وهو يعلم أني كنت راغبة في الذهاب معه!

الأم : (وكانت منهمكة في العمل وليست في مزاج مواجهة المشاكل) دانييل نحن الاثنتين نعلم أنك قررت البقاء في المنزل. فبكاؤك الآن غريب محيِّر وأنا لا أريد أن أسمع، إذا أردت الاستمرار في البكاء اذهبي إلى غرفتك.

ركضت إلى غرفتها وهي تنتحب.

بعد بضع دقائق قررت الأم أن تجرب الطريقة الجديدة.

الأم : (تذهب إلى غرفة دانييل وتجلس على سريرها) لقد أردت حقاً أن تذهبي مع أبيك أليس كذلك؟

دانييل توقفت عن البكاء وحركت رأسها بالإيجاب.

الأم : ولكنك تحيرت عندما قال لك والدك إن الجو بارد خارج البيت ولم تستطيعي اتخاذ قرار ظهرت الراحة في عيني الصغيرة وحركت رأسها بالإيجاب ثانية وجففت عينيها.

الأم : لقد شعرت أنه لم يتح لك الوقت الكافي لتتخذي قرارك.

دانييل : كلا لم يكن لدي الوقت.

هنا عانقتها فنهضت من السرير وذهبت لتلعب.

يبدو أيضاً أن مما يساعد الأولادُ معرفتهم أن بإمكانهم أن يشعروا شعورين مختلفين في الوقت نفسه.

بعد أن وُلِدَ الصغير كنت أقول لبول دائماً إنه كان يحب أخاه الصغير الجديد وكان بول يحرك رأسه رافضاً لا لا لا!

في الشهر المنصرم كنت أقول له: «يبدو يا بول أن عندك شعورين تُجاه الصغير، أحياناً تشعر بالسعادة أن لك أخاً من المسلي أن تشاهده وتلعب معه وأحياناً لا تريد أن تراه بجوارك على الإطلاق وتتمنى أن يذهب من أمامك».

أحب بول ذلك وصار يقول لي مرة على الأقل كل أسبوع: «أخبريني عن الشعورين عندي يا أمي».

يحبذ بعض الآباء بشكل خاص أن يكون لديهم مهارات تساعدهم عندما يكون مزاج الولد مثبطاً مخذولاً أو يائساً. وكانوا

مسرورين عندما عرفوا أنه لا يترتب عليهم أن يتلبسوا تعاسة أولادهم ويجعلوها تعاستهم. قالت إحدى الإمهات: «بدأت منذ فترة قريبة أدرك أنني كنت أحمّل نفسي ضغطاً غير ضروري لأكون واثقة أن أطفالي سعداء كل الوقت. في البداية عرفت إلى أي مدى كنت أذهب عندما أحاول أن أصلح بسكويتة مكسورة بشريط لاصق كي أوقف ابني ذي الأربع سنوات عن البكاء. وبدأت أدرك أي حمل كنت أثقل به كاهل أولادي، فكروا في الأمر: إنهم ليسوا منزعجين بسبب المشكلة الأصلية وحدها بل هم منزعجون أيضاً لأنهم يرونني متألمة لألمهم. كانت أمي تفعل الشيء نفسه معي وأذكر أني كنت أشعر بالذنب كأن ثمَّة خطأ فيَّ حتى لا أكون سعيدة طيلة الوقت.

«أريد أن يعرف أطفالي أنهم أحرار في أن يكونوا تعساء دون أن تنهار أمهم».

جاء ابني رون بثياب موحلة ووجه كئيب.

الأب : أرى وحلاً كثيراً على ملابسك.

رون : نعم كان أدائي مقرفاً في كرة القدم.

الأب : هل كانت لعبة صعبة؟

رون : نعم لم أستطع اللعب أنا ضعيف جداً حتى جيري أسقطني أرضاً.

الأب : أمر محبط أن يسقط الإنسان على الأرض.

رون : نعم يا ليتني كنت أكثر قوة.

الأب : تتمنى أن تكون بقدرة شوارزنجر أو تركض مثل جيم براون.

رون : نعم لو كنت كذلك لأسقطتهم جميعاً على الأرض.

الأب : كان بوسعك أن تدوس أولئك المنافسين.

رون : كنت أستطيع أن أجد أمكنة كثيرة للركض.

الأب : كان بوسعك أن تركض.

رون : كان يمكن أن أمرر الكرة إلى لاعب آخر، أنا ماهر في هذا التمرير القصير ولكن لا أستطيع التمرير الطويل.

الأب : بوسعك أن تركض وتمرر الكرة.

رون : نعم أستطيع أن ألعب بشكل أفضل.

الأب : أنت تشعر أن بوسعك أن تلعب بشكل أفضل.

رون : في المرة القادمة سوف ألعب بشكل أفضل.

الأب : أنت تعلم أنك سوف تلعب بشكل أفضل.

في الحالة العادية كنت أمتدحه ببعض الملاحظات كأن أقول له «أنت لاعب جيد. فشلت في اللعب هذه المرة فقط. لا تقلق ستلعب بصورة أفضل في المرة القادمة». لو قلت له مثل ذلك لعبس وذهب إلى غرفته.

لقد قمت باكتشاف عظيم في هذه المجموعة. كلما حاولت أن تدفع شعور التعاسة عن الولد يصبح عالقاً فيها أكثر وكلما تقبلت المشاعر السيئة براحة استطاع الأولاد التخلص منها بسرعة أكبر.

وأظن يمكنك القول إنك إذا أردت أن تنشىء أسرة سعيدة فيجب أن تكون مستعداً لأن تسمح بالتعبير عن قدر كبيرة من التعاسة.

كان هانس يمر بفترة عصيبة. كان له استاذ شديد جداً عليه ولم يكن يحبه. عندما تبلغ به التعاسة مبلغها ويصل إلى أقصى حدود الانقباض والكآبة (وذلك عادة عندما ينفس ضغوط المدرسة في البيت علينا) يسمي نفسه (الغبي) ويشعر أنه لا أحد يشبهه لأنه غبي ويقول إنه الغبي في صفه.

وفي إحدى هذه الليالي كان زوجي جالساً معه يقدم له أقصى اهتمام ممكن.

فرانك : (بلطف) هانس أنت لست غبياً.

هانس : أنا غبي جداً. أنا غبي غبي.

فرانك : ولكن يا هانس أنت لست غبياً، لماذا؟ لأنك أذكى ولد في الثامنة من العمر عرفته.

هانس : لا، لست كذلك أنا غبي.

فرانك : (وهو ما زال لطيفاً) أنت لست غبياً.

هانس : بل أنا غبي جداً.

سارت الأمور على هذا النحو. ولم أشأ أن أتدخل ولكنني لم أعد أستطيع التحمل فغادرت الغرفة ولم يفقد فرانك أعصابه بفضل ثقته بنفسه ولكن هانس ذهب إلى سريره وهو ما زال يقول أنا غبي وكان غارقاً في الكآبة.

ذهبت أنا إليه مع أنني كنت قد أمضيت معه يوماً صعباً. لقد خصص بعد الظهر والمساء لإثارة غضبي، وما كنت أظن أن عندي القدرة لتحمل المزيد، ولكن ها هو ذا مضطجعاً على سريره يقول ببؤس وأسى إنه غبي، وإن الجميع يكرهونه ولهذا دخلت عليه. ولم أكن أعرف ماذا بقي عندي لأقول. جلست على حافة السرير منهكة، ثم وردت إلى خاطري جملة نقولها في الصف عادة فقلتها بشكل آلي على الأغلب: «تلك مشاعر صعبة تعانيها».

توقف هانس عن القول إنه غبي وصمت مدة دقيقة ثم قال: «نعم». أعطاني هذا القوة لأتابع القول. بدأت الحديث جزافاً ثم تناولت بعض الأمور اللطيفة التي قالها أو فعلها على مر الأعوام. أنصت قليلاً ثم بدأ يشارك في الحديث عن بعض ذكرياته قال: «هل تذكرين عندما لم تستطيعي أن تجدي مفاتيح سيارتك وكنت تبحثين في كل أرجاء المنزل وقلت لك أن تبحثي عنها في السيارة نفسها وكانت فعلاً هناك». وبعدما يقارب عشر دقائق استطعت أن أقبّل ابني قبلة المساء وقد استعاد ثقته بنفسه.

بعض الآباء أعجبتهم فكرة أن يمنحوا أولادهم في الخيال ما عجزوا عن إعطائهم إياه في الواقع وكان أسهل بكثير على أولئك الآباء أن يقولوا: «كنت تتمنى لو كان عندك...» من أن يدخلوا في معركة شاملة عن من كان محقاً ولماذا.

ديفيد : (في العاشرة من عمره) أحتاج إلى تلسكوب جديد.

الأب : تلسكوب جديد ولماذا؟ لم يتعطل التلسكوب الذي عندك.

ديفيد : (بغضب) هذا تلسكوب للأطفال!

الأب : إنه يناسب تماماً من هم في سنك.

ديفيد : لا، لا يناسب أريد تلسكوباً بقوة 200.

الأب : (كنت أستطيع أن أدرك أننا على وشك شجار كبير فقررت أن أحاول تغيير الموضوع) إذاً، أنت تريد تلسكوباً بقوة 200.

ديفيد : نعم لأنني أريد أن أنظر إلى فوهات البراكين.

الأب : أنت تريد أن تلقي نظرة قريبة عليها.

ديفيد : هذا صحيح.

الأب : أتدري ماذا أتمنى؟ أتمنى لو عندي نقود كافية لأشتري لك ذلك التلسكوب. لا بل مع اهتمامك هذا بالفلك أتمنى لو عندي من النقود ما يكفي لشراء تلسكوب بقوة 400.

ديفيد : بل تلسكوب بقوة 600.

الأب : بل تلسكوب بقوة 800.

ديفيد : (وقد أخذه الحماس) تلسكوب بقوة 1000.

الأب : بل... بل.....

ديفيد : (بهياج) أعرف أعرف لو كنت تستطيع لاشتريت لي التلسكوب الموجود في جبل بالومار!

وعندما بدأنا نضحك نحن الاثنين أدركت الفرق في المعاملة حين استعمال الخيال، أحد مفاتيح الإبحار في الخيال هو أن تدع نفسك تهيم فيه بحرية. مع أن ديفيد كان يعلم تعذر حدوث ذلك فإنه قدّر أنني استجبت للهفته في الحصول على تلسكوب بشكل جدي.

رافقنا أنا وزوجي جيسون وأخته الكبيرة ليسلي إلى متحف التاريخ الطبيعي، وقد استمتعنا هناك حقاً وكان الولدان رائعين. ولكن عندما كنا خارجين من المتحف، مررنا بمخزن لشراء الهدايا. ذهب جيسون، الذي يبلغ الرابعة من عمره، يتفرج على الهدايا وكانت معظم المعروضات مرتفعة الثمن. وفي النهاية اشترينا له مجموعة من الصخور الصغيرة ثم بدأ ينتحب يريد شراء نموذج للديناصور حاولت أن أشرح له أننا أمضينا أكثر من الوقت المسموح به، وقال له أبوه كي يسكن من شكواه إنه يجب أن يكون سعيداً بما اشتريناه له. بدأ جيسون بالبكاء فطلب منه الأب أن يكف عن البكاء وقال له إنه يتصرف كأنه طفل صغير. ألقى جيسون بنفسه أرضاً وصار يبكي بصوت مرتفع. كان الجميع ينظر إلينا، وكنتُ في غاية الارتباك أتمنى لو تنشق الأرض وتبتلعني. ولكن فجأة لا أدري كيف جاءتني فكرة أخرجت قلماً وورقة من حقيبتي وبدأت أكتب. سألني جيسون ماذا أفعل فقلت: «أكتب أن جيسون يرغب في الحصول على ديناصور»، حملق وقال: «وموشور أيضاً» فكتبت «وموشور أيضاً». ثم قام بأمر

أربكني فوق ذلك، فقد سارع إلى أخته التي كانت تتفرج على المشهد بأكمله وقال لها: «السلي، أخبري الماما ماذا تريدين إنها ستسجله وتطلبه لك أيضاً». هل تصدق أن الأمر كله انتهى وعدنا إلى البيت بسلام.

استخدمت هذه الفكرة عدة مرات منذ ذلك الوقت. كلَّما أكون في مخزن ألعاب مع جيسون وهو يدور وينتقي كل شيء يريده أخرج القلم وقصاصة الورق وأسجل عليها «قائمة التمني» التي يطلبها. وهذا كان يرضيه تماماً وليس معناه أن على أن أشتري أي شيء له إلا في مناسبات خاصة أظن أن الذي كان يحبه في قائمة التمني هذه ليس فقط أنني أعرف ماذا يريد، بل لأنني أهتم بشكل كاف به فأسجل كتابة ما يريد.

آخر قصة تبدو واضحة من غير شرح.

لقد عشت أصعب تجربة معذبة في حياتي. كانت ابنتي سوزان ذات السنوات الست تصاب أحياناً بالتهاب الحنجرة، ولكن إصابتها لم تكن بالشدة التي حصلت هذه المرة لقد رُوِّعْتُ حقاً، حيث إنها لم تكن تستطيع التنفس وبدأ لونها بالتغير، ولم أستطع الاتصال بسيارة الإسعاف، فكان عليَّ أن أقود السيارة بها إلى غرفة الإسعاف ومعي ابني برايان وأمي التي كانت تزورنا في ذلك اليوم.

كانت أمي هلعة تماماً وظلت تردد: «يا إلهي إنها لا تستطيع التنفس لن نستطيع إنقاذها ماذا فعلتم بهذه الطفلة؟». قلت بصوت أعلى من صوت أمي: «سوزي أنا أعلم أن عندك اضطراباً في التنفس وأعلم أن هذا مخيف نحن في طريقنا لطلب المساعدة ستكونين على

ما يرام إذا أردت استنندي إلى حضني وأنا أقود السيارة» فاستندت إليَّ.

وفي المستشفى تلقانا طبيبان وعدد من الممرضات والتفوا جميعاً حولنا وكانت أمي تصرخ وتهذي وسألني برايان إن كانت سوزي ستموت كما تقول الجدة. لم أجد وقتاً لأجيبه لأن الأطباء كانوا يحاولون إخراجي من الغرفة وأنا أعلم يقيناً أن سوزي تحتاجني إلى جانبها هناك، وكنت أرى في عينيها الرعب والفزع.

أعطوها حقنة من الأدرينالين. قلت: «هذا يؤلم أليس كذلك» فهزت رأسها بالإيجاب ثم وضعوا أنبوباً في حلقها. قلت: «أعرف أن الأنبوب يؤلم ولكنه سوف يساعدك» كانت ما تزال عاجزة عن التنفس بشكل طبيعي ووضعوها في خيمة أوكسجين قلت: «لا ريب أن ذلك غريب كل هذا البلاستيك حولك ولكن هذا ليساعدك على التنفس والشفاء». ثم مرّرت يدي من خلال سحاب الخيمة وأمسكت يدها وقلت لها: «لن أتركك سأبقى هنا معك ولو كنت نائمة سأبقى هنا طالما أنت بحاجة إليَّ».

أصبح تنفسها أسهل قليلاً ولكن وضعها العام حرجاً وبقيت معها مدة اثنتين وسبعين ساعة دون أن أغفو لحظة والحمد لله. إنها نجت.

أعرف أنه لولا جلسات ورشات العمل لكان الأمر مختلفاً، لكان أصابني الهلع والذعر وبكلامي معها كما فعلت وإعلامها أنني مدركة لما تمر به جعلتها تسترخي فلم تقاوم العلاج الطبي الذي قدم لها. لقد شعرت في الواقع إنني ساهمت في إنقاذ حياة سوزي.

2 | الترغيب في التعاون

الجزء I

حتى الآن كان أطفالك يعرضون عليك فرصاً متعددة كي تمارس المهارات التي سمعتها ممارسة عملية. يعلمنا الأولاد عادة بصوت عال وبوضوح إذا كان ثمَّة ما يزعجهم. أعرف ذلك من حياتي في بيتي. مع الأولاد كل يوم يوجد مسرحية. لعبة ضائعة، شعر قصّر أكثر مما يجب، تقرير يجب أن يقدم إلى المدرسة، جينز لم يناسب القياس، شجار مع الأخت أو الأخ، أية أزمة من هذه الأزمات تؤدي إلى كثير من الدموع والعواطف كالتي تحدثها مسرحية من ثلاثة فصول ولم تكن تنقصنا المواد أبداً.

الفرق الوحيد أنه في المسرح يسدل الستار ويذهب المتفرجون إلى بيوتهم. أما الآباء فليس لهم هذا الترف والرفاهية. علينا أحياناً أن نتعامل مع الألم والغضب والإحباط ونبقى محافظين على صحتنا. نعلم الآن أن الطريقة القديمة غير صالحة، فجميع تفسيراتنا وطمأنتنا

لا تجلب للأولاد الراحة ولا تجدي نفعاً وهي ترهقنا وتبلينا. ومع ذلك، فإن الطرق الجديدة لا تخلو من مشاكل أيضاً. ومع أننا نعلم كم يكون مريحاً تقديم الجواب المتعاطف، يظل تقديمه ليس سهلاً. وبالنسبة إلى العديد منا اللغة غريبة وجديدة، وإليكم ما قاله بعض الآباء:

«لقد شعرت أنني أخرق في البداية، لا أشبه نفسي وكأنني ألعب دوراً».

«شعرت أنني زائف دجال لكن لا بد أنني قمت بعمل صحيح لأن ابني الذي لم يكن يقول إلا «نعم» و«لا» و«هل عليّ أن أفعل ذلك»، «بدأ فجأة يتحدث معي».

«أنا شعرت بالراحة ولكن الأولاد بدوا مرتبكين مضطربين ونظروا إليّ بشيء من الريبة».

«اكتشفت أنني لم أنصت أبداً إلى أولادي من قبل. كان عليّ أن أنتظر لينهوا كلامهم ثم أستطيع أن أقول ما كان عليّ قوله. الإنصات الحقيقي عمل صعب يجب أن تركّز عليه، وإلا كان ما تقدمه مجرد جواب مساير».

ذكر أحد الآباء: «لقد حاولت استعمال الطريقة الجديدة ولم أنجح. جاءت ابنتي إلى المنزل من مدرسة يوم الأحد وكان وجهها مكفهراً تعلوه أمارات الأسى وبدلاً من جملتي المعهودة: كيف حال قطتي المشاكسة قلت: إيمي تبدين منزعجة جداً من أمر ما. فانفجرت بالبكاء وسارعت إلى غرفتها وصفقت الباب وراءها».

شرحت لهذا الأب أن الأمور حتى لو لم تنجح في الظاهر فإنها سوف تنجح على أية حال. لقد سمعت إيمي صوتاً مختلفاً في ذلك اليوم، صوتاً أخبرها أن هناك من يهتم بمشاعرها، ألححت على ذلك الأب ألاَّ يستسلم. فحين تعرف إيمي أنها تستطيع أن تعتمد على تقبّل والدها لمشاعرها، سوف تشعر بالأمان وتتكلم عن الأمور التي تزعجها.

ربما كان أبرز جواب يجدر ذكره كنت سمعته من مراهق كان يعرف أن أمه تتابع ورشات العمل معنا. جاء هذا الولد من المدرسة يدمدم بغضب: «ما كان يحق لهم أن يخرجوني من الفريق اليوم لأني لم أحضر معي بنطال الرياضة القصير، كان عليَّ أن أجلس وأتفرج طوال اللعب لم يكن هذا عادلاً!»

«لا بد أن هذا كان مزعجاً لك جداً» قالت له باهتمام.

ردَ عليها بازدراء: «آه أنت، أنت دائماً تأخذين جانبهم!».

أمسكت بكتفه وقالت: «جيمي لا أظنك سمعتني» أنا قلت: «لا بد أن هذا كان مزعجاً لك جداً» أخذ ينظر إليها ثم بدأ يحملق بها ثم قال: «يجب أن يذهب أبي إلى الدروس معك أيضاً».

كنا نركز حتى الآن على مسألة هي كيف يساعد الآباء أولادهم على التعامل مع المشاعر السلبية. نريد الآن أن نركز على مساعدة الآباء على معالجة بعض مشاعرهم السلبية التي يعانونها هم أنفسهم. أحد الأمور الذي يساهم في إحباط الآباء هو الصراع اليومي الذي يعانونه لجعل أولادهم يتصرفون بطريقة مقبولة منهم ومن المجتمع الذي يعيشون فيه، وهذا يمكن أن يبعث على الغضب الشديد، وهو

عمل شاق عسير ويكمن جزء من المشكلة في تضارب الحاجات وتعارضها. يحتاج الراشد إلى النظافة والنظام واللباقة والروتين. أما الأولاد فلا يهتمون بذلك. كم واحد منهم يرضى بمحض إرادته أن يستحم. أو يقول «رجاء» أو «شكراً» أو حتى يغير ملابسه الداخلية. بل كم عدد الأولاد الذين يحبون أن يرتدوا ملابس داخلية؟ معظم اهتمام الآباء يذهب إلى مساعدة أولادهم كي يلتزموا بالمعايير الاجتماعية. وكلما كنا أكثر حدة في طلب ذلك كانت مقاومتهم أكثر حدة ونشاطاً.

مرت أوقات كان أولادي يتخذونني عدوة لهم، كنت أنا التي أجعلهم يفعلون أشياء لا يريدون فعلها: «اغسلوا أيديكم، استعملوا مناشفكم، اخفضوا أصواتكم، علقوا معاطفكم. هل كتبت وظيفتك؟ هل أنت واثق أنك نظفت أسنانك بالفرشاة؟ عُدْ وأجر الماء في المرحاض، ارتد البيجاما، اذهب إلى السرير، اذهب إلى النوم».

وكنت أنا أيضاً التي أمنعهم من فعل أشياء يريدون فعلها: «لا تأكلوا بأصابعكم.. لا تركل المنضدة.. لا تلقي الأوساخ.. لا تقفز فوق المقعد.. لا تسحب ذيل القطة.. لا تضع في أنفك حبات الفول..».

أصبح موقف الأولاد: «سنفعل ما نريد» وأصبح موقفي: «ستفعلون ما أطلبه منكم» وتشتعل الخلافات وصلت الأمور إلى حد أنني كنت في داخلي اضطرب وأهتاج كل مرة كان عليَّ أن أسأل الأطفال فعل أبسط الأمور.

خذ الآن بضع لحظات وفكر في الأشياء التي تلح على الأولاد أن يفعلوها أو لا يفعلوها في يوم نموذجي. ثم سجل في قائمة طلباتك الشخصية اليومية افعلوا ولا تفعلوا في الفراغات التالية:

في يوم واحد أحرص أن يفعل أولادي (أو ولدي) ما يلي:

في الصباح	بعد الظهر	في المساء

وأيضاً التثبت من أن أولادي (أو ولدي) لم يفعلوا ما يلي:

في الصباح	بعد الظهر	في المساء

وسواء أكانت قائمتك طويلة أم قصيرة، وسواء أكانت توقعاتك واقعية أم غير واقعية، فإن كل بند منها يمثل وقتك، وطاقتك ويتضمن جميع المواد الضرورية لمعركة الإرادات.

هل ثمَّة حلول؟ لنلق أولاً نظرة على بعض أكثر الطرق استعمالاً من قِبَلِ الراشدين لجعل الأولاد يتعاونون معهم. وعندما تقرأ المثل الذي يوضح كل طريقة، عُدْ في الزمان إلى الوراء وتصنَّع أنك ذلك الصبي الذي يستمع إلى كلام أهله انصت إلى الكلمات تتوالى. كيف تشعر إزاءها؟ عندما يكون لديك جواب سجله. (يوجد طريقة أخرى لهذا التمرين إذا كان لك صديق يقرؤه لك بصوت عال وأنت تسمعه مغمض العينين).

I اللوم والاتهام

«إن بصمة أصابعك القذرة مطبوعة على الباب ثانية لماذا تفعل هذا دائماً؟ ما المسألة معك على أية حال؟ ألا تستطيع فعل أي شيء بشكل صحيح؟ كم من المرات قلت لك أن تستعمل مقبض الباب؟ المشكلة معك أنك لا تسمع أبداً».

لو كنت ولداً لشعرت: ________________

____

____

II الشتائم

«درجة الحرارة اليوم تحت التجمد وأنت ترتدي معطفاً خفيفاً. كم يبلغ غباؤك حقاً إن ما تفعله أمر سخيف».

«هيا دعني أصلح لك الدراجة. أنت تعرف إنك لا تفهم في الميكانيك».

«انظر إلى الطريقة التي تأكل بها. إنك مقرف».

«لا بد أنك قذر حتى تترك الغرفة بهذه الوساخة. إنك تعيش مثل حيوان».

لو كنت ولداً لشعرت : ______________________

____

____

التهديدات

«المس هذا المصباح مرة أخرى وسوف أصفعك».

«إذا لم تلق العلكة من فمك سأفتحه وأخرجها منه».

«إذا لم تنه ارتداء ملابسك بعد أن أعد ثلاث مرات سأتركك وأذهب من دونك».

لو كنت ولداً لشعرت : ______________________

____

____

IV الأوامر

«أُريدك أن تنظف غرفتك الآن في هذه الدقيقة».

«ساعدني بحمل هذه الرزم هيا عجِّل!».

«حتى الآن لم تخرج القمامة. قُمْ بذلك الآن! ماذا تنتظر؟ تحرك!»

لو كنت ولداً لشعرت: ______________________

____

____

V إلقاء المحاضرات ودروس الأخلاق

«هل تظن أن هذا فعل جيد؟ تخطف الكتاب من يدي؟ أرى أنك لا تقدر أهمية السلوك الحسن. ما أريدك أن تفهمه أننا إذا أردنا أن يكون الناس مهذبين معنا يلزم أن نكون مهذبين معهم بالمقابل. إنك ما كنت لترضى أن يخطف أحدهم منك شيئاً. هل ترضى بذلك؟ إذاً يجب ألاّ تخطف من أحد شيئاً مرة ثانية. نفعل للآخرين ما نريد أن يفعلوه لنا».

لو كنت ولداً لشعرت: ______________________

____

____

VI التحذيرات

«حذارِ سوف تحرق نفسك».

«انتبه ستصدمك سيارة».

«لا تتسلق هناك. هل تريد أن تسقط على الأرض؟».

«ارتد معطفك وإلا ستصاب بالزكام الشديد».

لو كنت ولداً لشعرت: ______________________

____

____

VII عبارات الضحية

«هل تكفان عن الصراخ أنتما الاثنين.. ماذا تريدان أن تفعلا بي؟..
تريدان أن أصبح مريضة.. أم أن أصاب بجلطة في القلب؟».

«انتظروا حتى يكون لكم أولاد حينئذ تدركون ما معنى تفاقم الأمور».

«هل ترون هذا الشعر الرمادي؟ هذا بسببكم. إنكم تضعوني على حافة قبري».

لو كنت ولداً لشعرت : ___________________________

____

____

VIII مقارنات

«لماذا لا تستطيع أن تكون مثل أخيك؟ إنه دائماً ينهي عمله في الوقت المحدَّد».

«عادات ليزا على المائدة جميلة جداً. لا يمكن أن تراها تأكل بأصابعها أبداً».

«لِمَ لا ترتدي الملابس بالطريقة التي يرتديها غاري؟ إنه دائماً يبدو أنيقاً بشعره القصير وقميصه المرتب. النظر إليه يجلب السرور».

لو كنت ولداً لشعرت : ___________________________

____

____

IX السخرية

«كنت تعرف أن عندك امتحاناً غداً وتركت كتبك في المدرسة؟ هكذا يفعل اللامعون من الناس».

«هل هذا ما كنت ترتديه؟ قماش فقط ومتصالب النقش؟ لا بد أنك تلقيت إطراءات كثيرة اليوم».

«هل هذه وظيفة بيتية تأخذها معك إلى المدرسة في الغد؟ ربما يستطيع أستاذك قراءة اللغة الصينية أما أنا فلا أستطيع».

لو كنت ولداً لشعرت: ______________________

____

____

____

X التنبؤ

«لقد كذبت عليَّ بشأن بطاقة التقرير أليس كذلك؟ هل تعلم ماذا ستصبح عندما تكبر؟ ستصبح شخصاً لا يثق به أحد».

استمر في كونك أنانياً سوف ترى. لن تجد أحداً يرغب في اللعب معك. لن يكون لك أصدقاء».

«كل ما تفعله هو الشكوى. لم تحاول أبداً أن تساعد نفسك. أستطيع أن أتخيلك بعد عشر سنوات من الآن مقحماً نفسك في المشاكل وما زلت تشكو».

لو كنت ولداً لشعرت: ______________________

____

____

____

الآن وأنت تعرف ماذا يشعر الطفل وكيف يتصرف عند سماع هذه الجمل ربما كنت مهتماً لتعرف ردود فعل الآخرين الذين جربوا هذا التمرين.

بالطبع يختلف الأطفال في ردود فعلهم تُجاه نفس الكلمات وإليك نماذج من ردود الفعل من إحدى المجموعات.

اللوم والاتهام

«الباب أهم مني». . «كذبت عليها وقلت لها لم أكن أنا الذي فعل ذلك». . «أنا مقرف». . «أنا منكمش». . «أريد أن أسبها». . «تقولين إنني لا أنصت أبداً ولذا لن أفعل».

الشتائم

«معها حق. أنا غبي ولست ميكانيكياً». . «لِمَ أجرب إذاً». . «أضع المسؤولية عليها ولن ألبس معطفاً». . «أنا أكرهها». . «هوو هممم. . ها هي تعيد نفس الأسطوانة».

التهديد

«سأمس المصباح حين لا تكونين ناظرة إليَّ». . «أريد أن أبكي». . «أنا خائف». . «اتركيني وحدي».

الأوامر

«حاول أن ترغمني». . «أنا خائف». . «لا أريد أن أتحرك». . «أنا أكره وقاحته». . . «كل ما أفعله يوقعني في المشاكل». . «لماذا لا تنقلين أنت هذه الأشياء الوسخة؟»

إلقاء المحاضرات والتعاليم الأخلاقية

«مقرف مقرف مقرف من ينصت لذلك؟».. «أنا غبي».. «أنا عديم القيمة».. «أريد أن أهرب بعيداً».. «مضجر مضجر مضجر».

تحذير:

«العالم مخيف خطر».. «كيف سأتدبر أمري؟ كل ما أفعله يوقعني في المشاكل».

عبارات الضحية

«أشعر بالذنب».. «أنا خائف، إنها غلطتي أن تكون مريضة».. «من يهتم؟».

مقارنات

«تحب كل إنسان أكثر مما تحبني».. «أنا أكره ليزا».. «أشعر أنني فاشل».. «أنا أكره غاري أيضاً».

سخرية

«لا أريد أن يسخر مني أحد وأكون مضحكاً، إنها لئيمة».. «أنا ذليل ومرتبك».. «لِمَ المحاولة؟»

«سأردها لها قريباً».. «مهما فعلت لن أستطيع الفوز».. «أنا أغلي من الامتعاض».

التنبؤ

«إنها على حق لن أبلغ أي شيء أبداً».. «يمكن الوثوق بي أيضاً سأثبت أنه مخطىء».. «لا فائدة».. «إني أستسلم».. «إني محكوم بذلك».

إذا كنا نحن البالغين نعاني هذه المشاعر من مجرد قراءة الكلمات على الصفحة فما بال الشعور الحقيقي عند الأطفال؟ هل هنالك بدائل؟ هل لدينا وسائل لنصل إلى تعاون أولادنا دون عنف يؤذي احترامهم لأنفسهم أو يتركهم عرضة للمشاعر السيئة؟ هل من طرق أسهل على الآباء وأقل من الضريبة التي يفرضونها؟

نريد أن نشترك معكم في خمس مهارات كانت مفيدة لنا وللآباء الذين شاركوا في ورشة العمل. قد لا تصلح جميعها لكل الأطفال وقد لا تناسب المهارة نفسها شخصيتك. وليست كلها ناجحة كل الوقت. إن ما تقوم به هذه المهارات على أية حال هو خلق مناخ من الاحترام تنمو فيه روح التعاون.

للوصول إلى الترغيب في التعاون

1 ـ صِفْ ماذا ترى، أو صِفْ المشكلة.

2 ـ اعط معلومات.

3 ـ أوجز الكلام.

4 ـ افصح عن مشاعرك.

5 ـ اكتب ملاحظة.

أ ـ الوصف

صف ما ترى أو صف المشكلة

بدلاً من



الوصف





من الصعب أن تقوم بما عليك من أعمال إذا ظل الناس من حولك يسألون ما خطبك



من الأسهل التركيز على المشكلة عندما يصفها لك أحدهم

الوصف (تابع)

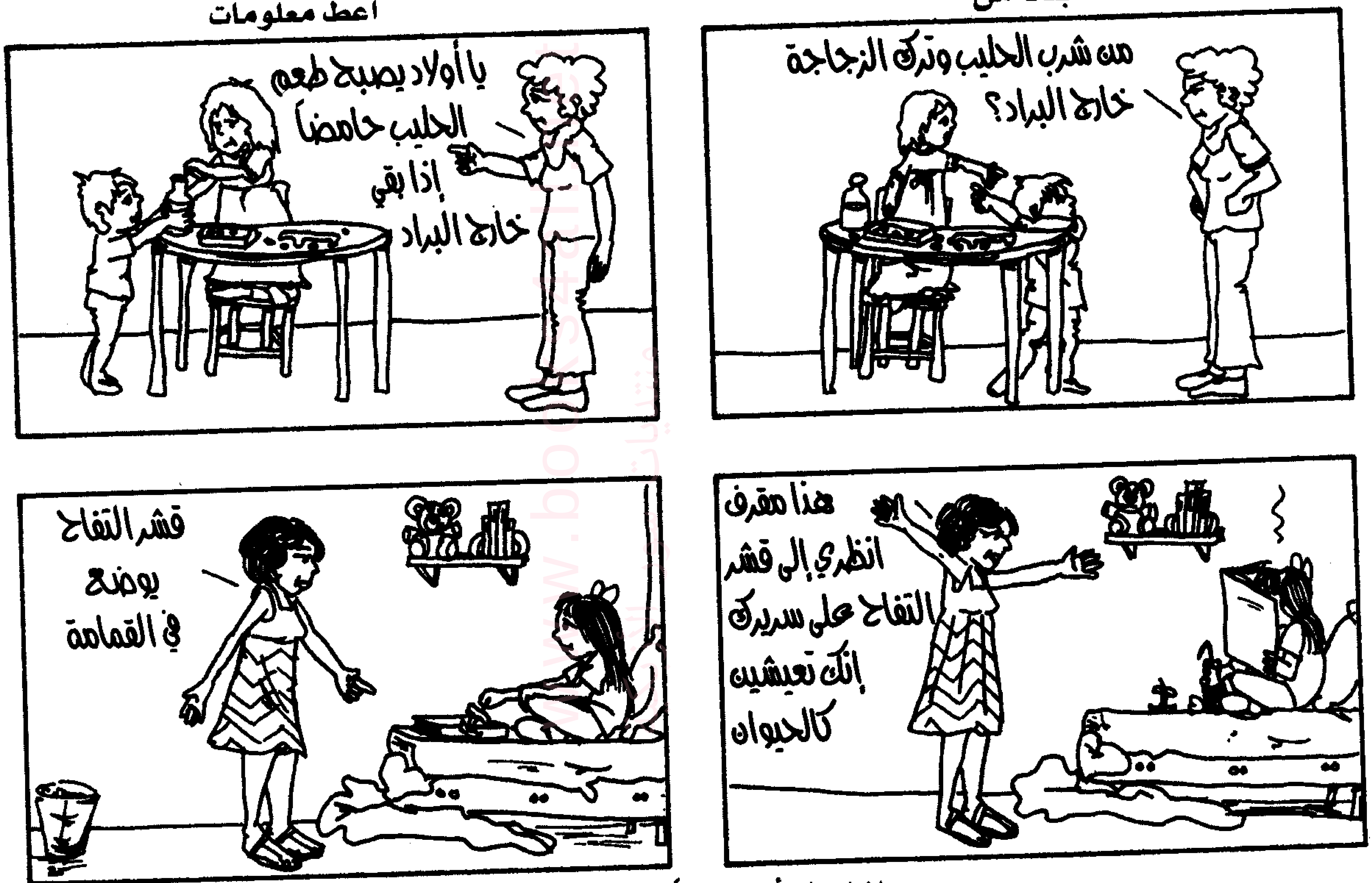


عندما يصف الراشدون المشكلة يعطون فرصة للأولاد ليتذكروا ما يترتب عليهم فعله

II - اعط معلومات

بدلاً من

اعط معلومات



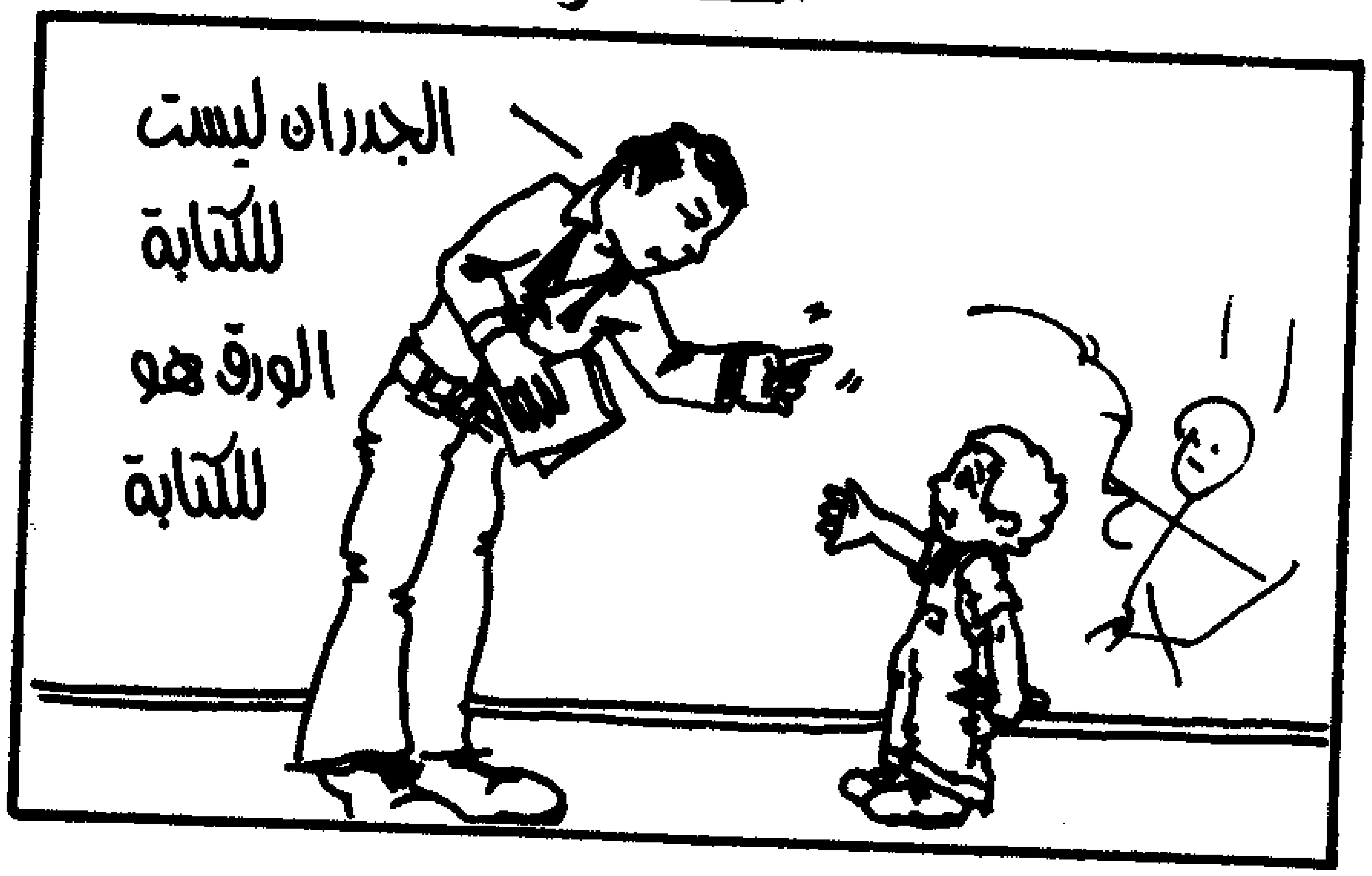
المعلومات أكثر قبولاً من الاتهامات

اعطِ معلومات (تابع)

بدلاً من



اعطِ معلومات







إذا قدمت معلومات للأولاد فإنهم عادة يدركون ماذا يترتب عليهم من أمور

III . أوجز الكلام

انظر التباين بين نتيجة استعمال قول طويل وقول مختصر

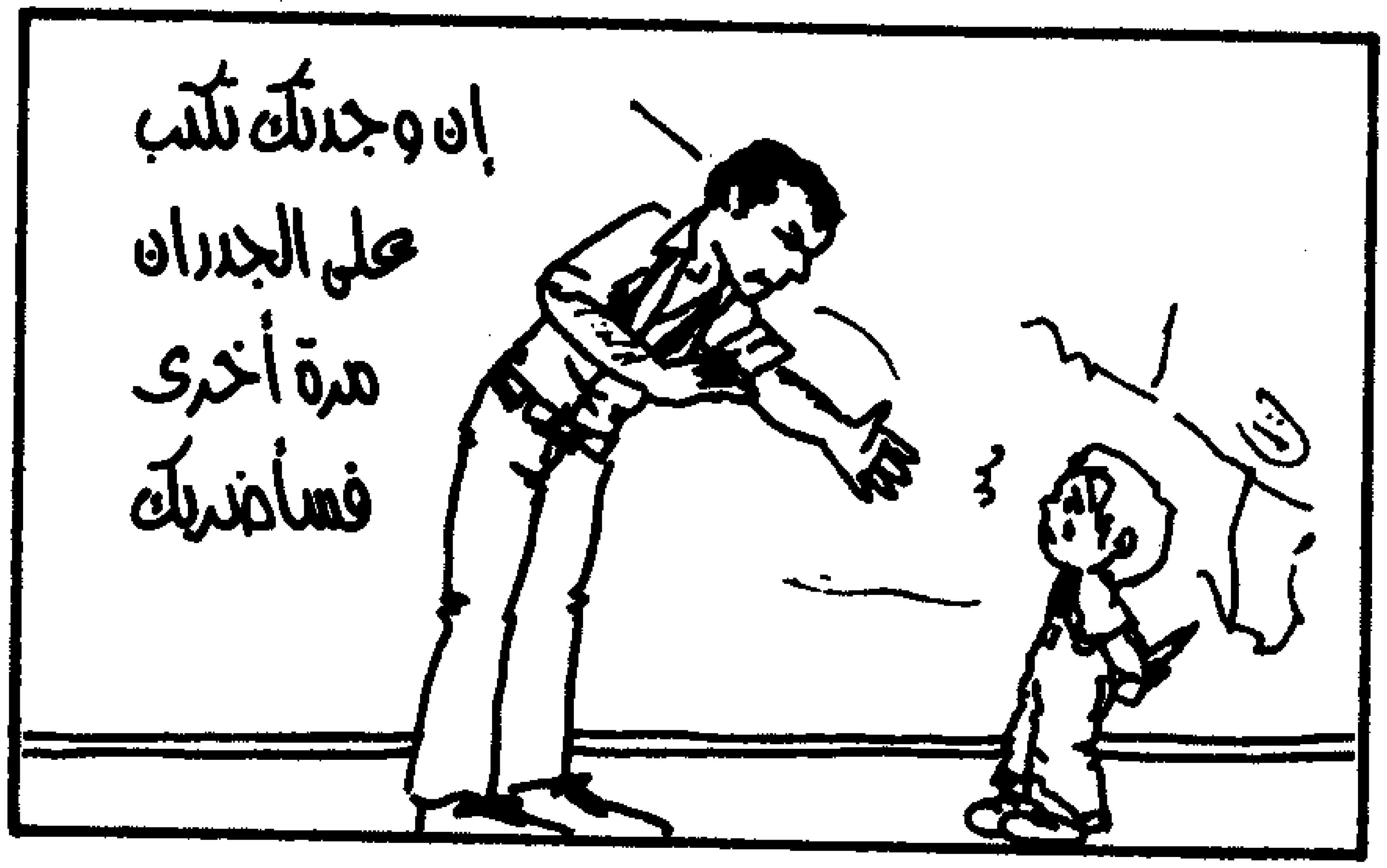




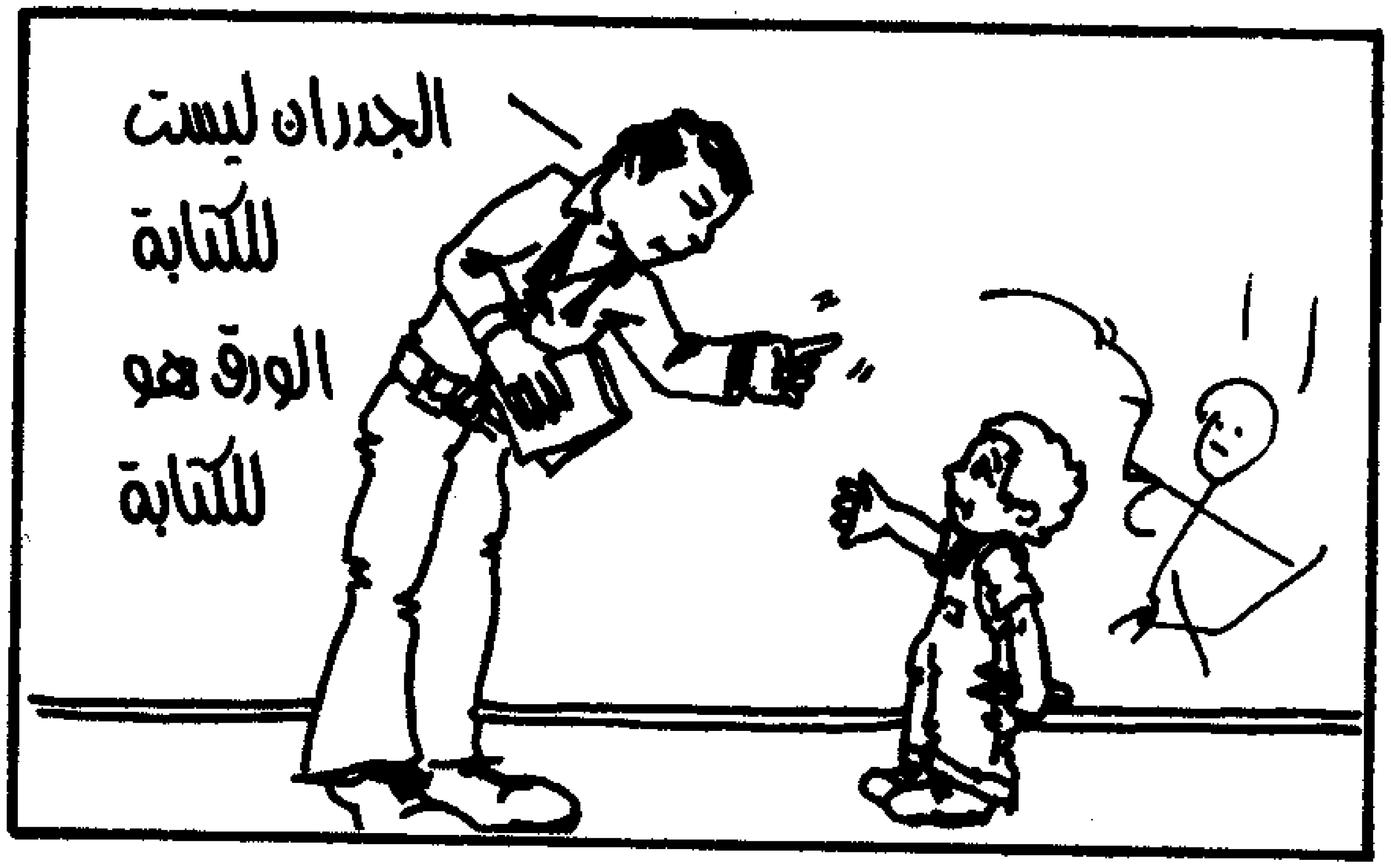
في هذه الحالة الإيجاز هو الأفضل

اعط معلومات (تابع)

بدلاً من



اعط معلومات







إذا قدمت معلومات للأولاد فإنهم عادة يدركون ماذا يترتب عليهم من أمور

أوجز الكلام

انظر التباين بين نتيجة استعمال قول طويل وقول مختصر





في هذه الحالة الإيجاز هو الأفضل

IV ـ افصح عن مشاعرك

لا تعلق على طبع الولد أو شخصيته

بدلاً من | افصح عن مشاعرك



يحب الأطفال أن يسمعوا عن مشاعر الآباء الصريحة. حين نفصح عن هذه المشاعر نكون صادقين دون أن نؤذي ونؤلم.
لاحظوا عندما يرغب الآباء بالمساعدة يفصحون عن مشاعرهم وحدها ويستعملون كلمتي «أنا» و «أشعر»

أوجز الكلام (تابع)





يكره الأولاد سماع المحاضرات والمواعظ والشروح الطويلة
في نظرهم كلما قصر التذكير كان ذلك أفضل.

افصح عن مشاعرك (تابع)



يمكن التعاون مع شخص يعبر عن الاثارة والغضب إذا لم يكن يهاجمك

اكتب ملاحظة

أحياناً لا يكون شيء مجدياً مثل كتابة ملاحظة.

الملاحظة التالية كتبها أب تعب من تنظيف شعر ابنته الطويل في المغسلة



هذه ملاحظة كتبتها أم عاملة على التلفزيون



اكتب ملاحظة (تابع)

هذه الملاحظة كانت معلقة خلف باب غرفة النوم كتبها أبوان متعبان على وجه الورقة وقفاها يرجوان أولادهما أن يناما ساعة إضافية صباح الأحد وعندما يكونان جاهزين لدخول الأولاد يقلبان تلك الملاحظة





اكتب ملاحظة (تابع)

تعب الأب من الهتاف والصياح وأخيراً قرر أن يترك ملاحظة بدلاً من الكلام



الأم تبعث بطائرة ورقية مرسلة إلى ابنها ورفيقه مكتوب عليها مع أنهما لا يستطيعان القراءة. سارع الطفلان ليسألا عن معنى الكلمات المكتوبة وعندما عرفا ذلك عادا بسرعة ليرتبا الألعاب



ها أنت حصلت على مهارات خمس تشجع التعاون ولا تترك للمشاعر السيئة بقية.

إذا كان أولادك في المدرسة الآن أو في السرير أو بفضل معجزة يلعبون بهدوء، فهذه فرصتك لتتمرني بضع دقائق. يمكنك أن تشحذي مهاراتك على أولاد مفترضين قبل أن تمارسيها على أطفالك.

التمرين ١: أثناء سيرك في غرفة نومك تجدين أن ابنتك التي استحمت قبل قليل قد ألقت بالمنشفة المبتلة على سريرك.

أ ـ اكتبي عبارة توجهينها إلى البنت التي لم تكن متعاونة.

____

____

ب ـ في نفس الحالة بيِّني كيف أن كل مهارة من المهارات المذكورة أدناه يمكن استعمالها لدعوة ابنك إلى التعاون.

1 ـ صِفي:

(صِفي ما ترين، أو صِفي المشكلة)

2 ـ اعط معلومات:

3 ـ أوجزي الكلام:

4 ـ افصحي عن مشاعركِ:

5 ـ اكتبي ملاحظة:

ها أنت طبقت خمس مهارات على الحالة نفسها. في الحالات التالية اختاري المهارة التي تظنين أنها الأكثر نُجُوْعاً مع ابنك.

التمرين II الحالة أ: أنت على وشك تغليف رزمة ولا تجدين مِقَصَّك. يوجد عند ابنك مِقَصَّان وهو مع ذلك يستعير مِقَصَّكِ ولا يعيده إليك.

العبارة غير المساعدة.

الإجابة بناء على المهارات.

المهارة المستعملة.

الحالة ب: ابنك المراهق يترك حذاءه المطاطي عند باب المطبخ.

العبارة غير المساعدة:

الإجابة بناء على المهارات

المهارة المستعملة:

الحالة ج: علق ابنك معطفه المبتل في الخزانة.

العبارة غير المساعدة:

الإجابة بناء على المهارات.

المهارة المستعملة:

الحالة د: تلاحظين أن ابنك لم يعد يستعمل فرشاة الأسنان مؤخراً.

العبارة غير المساعدة:

الإجابة حسب المهارات.

المهارة المستعملة:

أتذكر أول مرة أجريت فيها هذه المهارات كنت متلهفة لأجرب هذه الطريقة الجديدة في أُسرتي وكنت عائدة من الاجتماع فتعثرت بمزلاج ابنتي في البهو، قلت لها بلطف: «يجب أن يوضع المزلاج في الخزانة» وظننت نفسي أنني كنت رائعة وعندما نظرت إليَّ ابنتي نظرة خالية من التعبير وعادت إلى غرفتها تقرأ في كتابها، نهرتها.

لقد تعلمت منذ ذلك الوقت أمرين.

1 - من المهم أن يكون المرء صادقاً في مشاعره. إن تصبُّري حين أشعر بالغضب يضرّ بي. لم يكن إخفاقي لأنني أتحدث بصدق فقط ولكن لأنني كنت «لطيفة جداً» أيضاً فانتهيت إلى أن أقذف بغضبي فيما بعد على طفلتي. وكان أجدى لي أن أرفع صوتي حين قلت: «يجب أن يوضع المزلاج في الخزانة» وإذاً لكانت استجابت ابنتي وأسرعت في وضعه هناك.

2 - ليس معنى إخفاقي أول مرة أنه يلزمني العودة إلى الطريقة القديمة. عندي أكثر من مهارة واحدة، وبوسعي أن أمزجها وأن أزيد حدتها إذا لزم الأمر. يجب عليَّ مثلاً في حالة المنشفة المبتلة أن أبدأ بالإشارة إلى ابنتي بهدوء: «قد تبل المنشفة هناك شرشفي».

أو أن أضيف إلى ذلك: «إن المناشف مكانها الحمام».

وإن كانت تحلق إذ ذاك في حلم من أحلام النهار وأردت أن أقتحم حلمها أمكن أن أضيف موجزة «جيل، المنشفة».

لنفرض أنها لم تتزحزح من مكانها وطفق حلقي يضج ويثور لجاز أن أرفع صوتي وأقول: «جيل أنا لا أريد أن أنام في سرير بارد مبتل طوال الليل!».

ولو أردت أن أصون صوتي لأمكن أن ألقي إليها بملاحظة فوق كتابها الذي تستمر في قراءته: «المناشف المبتلة على سريري تجعلني ألتهب غضباً!».

وقد أتصور نفسي وقد بلغ بي الغضب مبلغه فأقول لها: «لا أحب أن لا يستجيب لي أحد سأبعد منشفتك المبتلة وأمك الآن مستاءة!».

ثمة عدة سبل لتوفيق بين المزاج والرسالة المراد إيصالها.

ربما تريد الآن أن تطبق هذه المهارات في بيتك. إذا أردت ذلك حقاً فأنظر نظرة ثانية إلى قائمة «افعل ولا تفعل» المذكورة سابقاً. قد تصبح بعض كلمات «يجب» في القائمة أسهل عليك وعلى ولدك حين تستعمل المهارات التي تعلمتها الآن. وربما تساعد المهارات المذكورة في هذا الفصل والتي تتناول قبول مشاعر الطفل السلبية، على تسهيل الحالة.

اعط الحالة بعض فكرك وسجل المهارات التي تود أن تجربها هذا الإسبوع.

المشكلة	المهارة التي يمكن أن أستعملها

قد يفكر البعض: «لكن افترض أن ولدي لا يستجيب ماذا أفعل إذاً؟».

في الفقرة التالية سوف نستقصي مهارات متقدمة أخرى تشجع أولادنا على التعاون. سنتحدث عن حل المشاكل وعن بدائل العقاب.

إن وظيفتك في الأسبوع القادم سوف تساعدك على تقوية وتدعيم ما كنت تقوم به اليوم وفي أثناء ذلك أتمنى أن تجعل الأفكار في هذا الفصل أيامك المقبلة أسهل لك.

الوظيفة

I عبارة غير مساعدة لم أقلها هذا الأسبوع.

(أحياناً ما لا نقوله يكون مفيداً مثل الذي نقوله).

الحالة ________________________

____

لم أقل ______________________

____

II مهارتان جديدتان استخدمتهما هذا الإسبوع.

الحالة 1 ______________________

____

المهارة المستعملة ______________________

رد فعل الولد ______________________

رد فعلي ______________________

____

الحالة 2 ______________________

____

المهارة المستعملة ______________________

رد فعل الولد ______________________

رد فعلي ______________________

III الملاحظة التي كتبتها ______________________

____

____

IV اقرأ الجزء II من الترغيب في التعاون.

تذكرة سريعة...

ترغيب الولد في التعاون

1 ـ صِفي ما ترين أو صِفي المشكلة:

«توجد منشفة مبتلة فوق السرير».

2 ـ اعطي معلومات:

«المنشفة بللت شرشفي».

3 ـ أوجزي الكلام:

«المنشفة».

4 ـ افصحي عن مشاعرك:

«لا أريد أن أنام على سرير مبتل».

5 ـ اكتبي ملاحظة:

(فوق حامل المنشفة).

«الرجاء ضعوني هنا حتى أجف».

شكراً

المنشفة

أسئلة

1 ـ هل أهمية (كيف) تقول شيئاً للولد تعادل (ما الذي) تقوله؟ بالطبع هذه هي الحقيقة. إن الموقف وراء الكلمات له نفس أهمية الكلمات ذاتها. والموقف الذي ينجح مع الأولاد يتضح في المحادثة التالية: «أنت أساساً شخص محبوب وماهر وقادر ولكن يوجد الآن مشكلة تحتاج أن تعطيها انتباهك وعندما تطلع عليها ستتصرف بمسؤولية»، والموقف الذي يخيب الأولاد هو من نوع المحادثة الآتية: «أنت في الأساس مغيظ مسخط وغير كفء وتقترف الأخطاء دائماً وهذا الحدث الأخير شاهد إثبات على أخطائك الدائمة».

2 ـ إذا كان الموقف هاماً إلى هذا الحد ما أهمية الكلمات؟ نظرة اشمئزاز من الأهل، أو نبرة عدم الرضى، يمكن أن تجرح الولد بعمق، وفوق ذلك إذا أطلق على الولد ألقاب مثل «غبي»، «مهمل»، «غير مسؤول»، «لن تتعلم أبداً»، فإن الجرح يصبح مضاعفاً والكلمات القاسية تبقى طويلاً في الذهن وتسمم النفس، وأسوأ ما في الأمر أن الأولاد يتذكرون هذه الكلمات بعد مرور الوقت، ويستعملونها سلاحاً ضد أنفسهم.

3 ـ ما الخطأ في أن تقولي «رجاءً» إذا كنت تريدين منه أمراً ما

حين يكون الأمر متعلقاً بطلب صغير مثل «الرجاء أعطيني الملح» أو «الرجاء امسك الباب» تكون كلمة الرجاء لطفاً شائعاً ويكون استعمالها من باب رفع وخز الأوامر القاسية مثل «أعطيني الملح» أو «امسك الباب» نقول «رجاءً» للأولاد لنصيغ طريقة اجتماعية مقبولة لطلبات صغيرة ولكن كلمة «رجاء» تكون ملائمة للحظات الاسترخاء، وعندما نكون غاضبين، فإن كلمة «رجاءً» اللطيفة يمكن أن تؤدي إلى اضطراب. انظري الحوار التالي:

الأم : (محاولة أن تكون لطيفة) رجاءً لا تقفز فوق المقعد.

الولد : (يستمر في القفز).

الأم : (بصوت أعلى) رجاءً لا تفعل هذا!

الولد : (يقفز ثانية).

الأم : (تضرب الولد بقوة) قلت لك «رجاءً» ألم أقل ذلك؟

ما الذي حدث؟ لماذا ذهبت الأم من الأدب إلى العنف خلال لحظات قليلة؟ الواقع أنه عندما بذلت جهدك ومع ذلك تجاهلك الولد تبع ذلك غضب مفاجىء. فكرت: «كيف يتجرأ الولد أن يتحداني بعد أن كنت لطيفة معه؟ سأريه طراخ!

عندما تريدين أن يتم شيء مباشرة من الأفضل أن تتكلمي بقوة من أن تناشدي وتلتمسي فتقولي في هذه الحالة بصوت عال قوي: «المقاعد ليست للقفز» فهذا ربما يوقف القفز عاجلاً، وإذا استمر

الولد يمكن أن تنزله بسرعة وصرامة وهي تعيد: «المقاعد ليست للقفز».

4 - هل توجد طريقة لشرح السبب الذي يجعل أولادي أحياناً يستجيبون لما أطلب منهم وأحياناً لا يستجيبون؟

سألنا ذات مرة مجموعة من أطفال المدارس لِمَ لا يستمعون لمطالب آبائهم أحياناً وإليك أجوبتهم:

«عندما أعود إلى المنزل من المدرسة أكون متعباً وإذا طلبت مني أمي أي شيء أصطنع أني لم أسمعها».

«أحياناً أكون مشغولاً في اللعب أو في مشاهدة التلفزيون فلا أسمعها في الحقيقة».

«أكون أحياناً غاضباً من أمر حدث في المدرسة وعندما أعود إلى المنزل لا أكون في حال يسمح لي أن أفعل ما تطلبه مني».

بالإضافة إلى أفكار الأولاد هذه إليك هذه الأسئلة التي يجب أن تطرحيها على نفسك عندما لا تستطيعين الوصول إلى استجابة أولادك:

هل مطلبي له معنى ملائم بالنسبة لعمر ابني أو لقدرته؟ (هل أتوقع من طفل في الثامنة من العمر أن يعرف آداب المائدة) هل يشعر ابني أن مطلبي غير معقول؟ «لماذا تلح أمي أن أغسل وراء أُذُنَيْ؟ لا أحد يرى هذه المنطقة»!!

هل أستطيع أن أعطيها خياراً للوقت الذي تنفذ فيه مطلبي بدلاً

من أن ألح أن تقوم بذلك «الآن» (هل تريدين أن تستحمي قبل برنامج التلفزيون أم بعده مباشرة؟).

هل أستطيع أن أقدم اقتراحاً حول (كيفية) إنجاز العمل؟ (هل تريد أن تستحم مع لعبتك أم مع قاربك؟).

هل يلزم إجراء تغييرات مادية في المنزل قبل الدعوة إلى التعاون؟ (هل يمكن وضع بعض المشاجب في أسفل الخزائن لتجنب الصراع مع حمالات الثياب المرتفعة؟ هل إضافة بضعة رفوف في غرفة الأطفال يجعل التنظيف أقل عناء؟).

وأخيراً هل معظم اللحظات التي أمضيها مع ابنتي أطلب فيها أن تقوم ببعض الأمور؟ أم إنني أخصص بعض الوقت لأكون وحدي معها ـ فقط «لنكون معاً»؟

5 ـ يجب أن أعترف بأنني في الماضي، كنت أقول لابنتي كل شيء يجب ألاَّ أقوله، والآن أحاول أن أتغير لكنها ليست سهلة معي أبداً فماذا أفعل؟

إن الولد الذي وجه إليه من قبل نقد ثقيل يصبح مفرط الحساسية. مثلاً، لو قلت لابنتي بلطف «غداؤك» يبدو لها ذلك إشارة إلى «طبيعتها الناسية» ربما تحتاج هذه الطفلة إلى عناية أكبر وكمية كبيرة من الثناء قبل أن تستطيع أن تسمع أي قول يحمل أخف تلميح من الاستنكار أو الاستهجان. سوف تجدين في هذا الكتاب بعد قليل، طرقاً تساعد ابنتك على أن تنظر إلى نفسها بشكل أكثر إيجابية. وإلى أن نصل إلى هذا سيكون هناك دور انتقالي على الأغلب يمكن

أن يكون رد فعلها فيه شكوك وعدوانية تلقاء طريقة الأهل الجديدة.

ولكن لا تجعلي موقف ابنتك السلبي يثبطك ويُفشل جهدك. جميع المهارات التي قرأتيها هي طرق لإظهار الاحترام إلى الشخص الآخر. ومعظم الناس يستجيبون لذلك في آخر الأمر.

6 ـ يحب ابني التعامل بروح الفكاهة. يحب أن أطلب إليه الأمور بأُسلوب مضحك هل هذا جيد؟ إذا كان بوسعك الوصول إلى فكر ابنك عن طريق الدعابة والنكتة فهذه قوة إضافية لك! لا يوجد شيء أفضل من الفكاهة يدفع الولد إلى العمل ويبهج المزاج في البيت. المشكلة عند أكثر الآباء أن روح المرح تخفق عندهم بسبب المنغصات اليومية في الحياة مع الأولاد.

قال أحد الآباء إن الطريقة الموثوقة بالنسبة إليه لكي يضع روح اللعب في المهمة، هي أن يستعمل صوتاً آخر ولهجة غريبة أخرى. كان الصوت المفضل عند أولاده هو صوت (الروبوت) هنا ر س 3 س إلى ـ الشخص ـ الثاني ـ أمسكه ـ يأخذ ـ الثلج ـ ولا ـ يعيد ـ تعبئة ـ القالب ـ سأحمّله ـ في ـ قمر ـ صناعي ـ وأرميه ـ خارج ـ الفضاء ـ الرجاء ـ اتخاذ ـ الإجراءات ـ الفورية.

7 ـ أحياناً أجدني أكرر نفسي حول الموضوع ذاته مرة تلو أخرى ورغم أنني أستعمل المهارات أشعر كأنني أتذمر وأشكو باستمرار هل من وسيلة لتجنب ذلك؟

إن الذي يجعلنا نكرر أنفسنا هو غالباً أن عندنا ولداً يتصرف وكأنه لا يسمعنا مطلقاً عندما ترغبين في تذكير الولد بأمر للمرة الثانية

أو الثالثة أوقفي نفسك وبدلاً من ذلك افهمي منه إن كان سمعك أم لا. مثلاً:

الأم : بيلي سنغادر بعد خمس دقائق.

بيلي : (لم يجب واستمر يقرأ مجلة فكاهية).

الأم : هل تقول لي ماذا سمعت لتوك؟

بيلي : قلت سنغادر بعد خمس دقائق.

الأم : حسناً. الآن عرفت أنك تعرف، لن أذكر ذلك ثانية.

8 ـ مشكلتي أنني عندما أسأل ابني أن يساعدني يقول: «بالتأكيد يا أبي فيما بعد» ثم لا يساعد أبداً. ماذا أفعل حينئذ؟

إليكم مثلاً عن كيفية التعامل مع هذه المشكلة:

الأب : مضى أسبوعان على جز العشب آخر مرة. أريد أن يجز اليوم.

الابن : بالتأكيد يا أبي فيما بعد.

الأب : أفضل أن أعرف متى قررت أن تقوم بذلك.

الابن : مجرد أن ينتهي هذا البرنامج.

الأب : ومتى ذلك؟

الابن : بعد ساعة.

الأب : حسناً. الآن أعرف أن جز العشب سيتم بعد ساعة من الآن. شكراً يا ستيف.

تعليقات وتحذيرات ونوادر حول كل مهارة

I الوصف

صِفي ما ترين، أو صِفي المشكلة.

أفضل جزء في لغة الوصف هو ذاك الذي يحذف التهديد والاتهام ويساعد الجميع في التركيز على الحاجات التي يجب أن تلبّى.

«انسفح الحليب نحتاج إلى إسفنجة».

«انكسرت الجرة. نحتاج إلى مكنسة».

«تمزقت البيجاما. نحتاج إبرة وخيطاً».

قد تريد أن تحاول استعمال التعبيرات السابقة على نفسك، هذه المرة ابدأ كل جملة بكلمة «أنت» مثلاً: «أنت سفحت الحليب.. أنت كسرت الجرة.. أنت مزقت البيجاما..» هل لاحظت الفرق؟ العديد من الناس يشكون من أن «أنت» تجعلهم يشعرون أنهم متهمون ومن ثم يدافعون عن أنفسهم. عندما نصف الحادث (بدلاً من أن نقول «أنت فعلت ذلك») يكون أسهل على الطفل أن يعرف المشكلة ويتعامل معها.

غضبت جداً عندما جاء ولداي إلى العشاء وهما مغطيان بالتلوين المائي الأخضر، ولكني كنت قررت ألا أفقد أعصابي وأصرخ في وجهيهما. عدت إلى قائمة المهارات التي طبعتها ووضعتها على باب غرفة المؤونة واستعملت أول مهارة وقعت عليها عيني: صِفي ما ترين. وإليك ما حدث بعد ذلك.

أنا: أرى طفلين على أيديهما ووجهيهما تلويناً أخضر!

نظر كل منهما إلى الآخر وسارعا إلى الحمام ليغسّلا.

بعد لحظات سرت إلى الحمام وكنت مستعدة للصراخ ثانية. كانت جدران الحمام مغطاة باللون الأخضر ولكني لجأت ثانية إلى مهارتي.

أنا: أرى اللون الأخضر على جدران الحمام!

سارع ابني الأكبر لجلب خرقة «هيا للنّجدة».

بعد خمس دقائق ناداني لأنظر ثانية.

أنا: (ملتزمة بالوصف) أرى شخصاً يحب المساعدة نَظَّفَ كل اللون الأخضر على جدران الحمام.

ابتسم ابني الأكبر بابتهاج. ثم شرع ابني الأصغر يقول: «والآن أنا ذاهب لأنظف المغسلة!». لو لم أر ذلك بأم عيني لما صدقته.

تحذير: من الممكن استعمال هذه المهارة بطريقة قد تؤدّي إلى السخط والغضب مثلاً: أخبرنا أب أنه كان يقف بالقرب من الباب الأمامي في يوم بارد وقال لابنه الذي دخل لتوه: «الباب مفتوح» فأجابه الابن بعداء: «لم لا تغلقه أنت».

قررت الجماعة أن الولد فهم التعبير الوصفي الذي قاله أبوه على أنه: «أحاول أن أجعلك تقوم بعمل صحيح بالتلميح» وقررت الجماعة أن التعبير الوصفي يكون تأثيره أفضل إذا شعر الطفل أن مساعدته لازمة حقاً.

ما نحبه في إعطاء المعلومات هو أنك تقدم به للطفل هدية يستعملها دائماً. سيحتاج طوال حياته أن يعرف أن «الحليب يصبح متخزاً إذا لم يوضع في البراد» وأن «الجروح المفتوحة يجب أن تبقى نظيفة» وأن «الفواكه يجب أن تغسل قبل الأكل» وأن «البسكويت يصبح سيِّىء المذاق إذا تركت علبته مفتوحة» وإلى ما هنالك. لقد قال الآباء إن مهارة تقديم المعلومات ليس قسوة إنما القسوة هي حشر إهانة في نهاية العبارة مثل «الملابس المتسخة توضع في سلة الغسيل. إنك لن تتعلم ذلك أبداً أليس كذلك؟».

ونحن نحب إعطاء المعلومات أيضاً لأن الولد يجدها ثقة به. يقول لنفسه «يثق الكبار في أنني سأتصرف بمسؤولية عندما أتلقى هذه الحقائق والمعلومات».

جاءت مونيك إلى المنزل من لقاء لتناول الحلوى وكانت ترتدي الزي الموحَّد. وبدأت تلعب في الحديقة. لزمني أن أصيح عليها ثلاث أو أربع مرات كي تغير ملابسهما وترتدي بنطالاً فضفاضاً وكانت في كل مرة تجيبني «لِم؟» وأظل أجيبها في كل مرة «لئلا يتمزق الزي الموحَّد».

وأخيراً قلت: «البنطال الفضفاض أفضل للعب في الحديقة. الزي الموحَّد مخصص للقاءات تناول الحلوى فقط».

ويا لدهشتي حين توقفت عما كانت تعمله وذهبت مباشرة وغيرت ملابسها.

شارك أب في عرض قصة جرت معه ومع ابنه الذي تبناه مؤخراً وهو طفل كوري في الخامسة من العمر:

مشينا أنا وكيم في الشارع معاً لزيارة جيران لنا، ولإعادة سلم كنا قد استعرناه منهم. وعندما كنا على وشك قرع الجرس، كان هناك مجموعة من الأطفال تلعب في الشارع وأخذوا يشيرون إلى كيم ويصرخون: «إنه صيني إنه صيني!» وبدا كيم مضطرباً ومنزعجاً مع أنه لم يكن يعرف معنى هذه الكلمة.

تسارعت أفكار كثيرة إلى ذهني: «إنهم حتى لم يعرفوا اسم البلد الذي أتى منه كيم يا لهم من نتنين. بودي أن ألقي بهم في الجحيم وأشكوهم لآبائهم لكنهم سينتقمون بعد ذلك من كيم وسواء كان ذلك للأحسن أم للأسوأ فإنهم جيرانه وعليه أن يجد وسيلة ليعيش بين ظهرانيهم».

سرت نحو الأطفال وقلت لهم بمنتهى الهدوء: «إن التعريض يؤذي الشعور».

ويبدو أنهم أخذوا على حين غرة بما قلته (ربما ظنوا أنني قادم لأصرخ عليهم) ثم ذهبت إلى منزل الجيران ولكنني تركت الباب مفتوحاً. ولم أصرّ على كيم أن يدخل معي. وبعد خمس دقائق نظرت من النافذة فشاهدت كيم يلعب مع الأولاد الآخرين.

نظرت فوجدت الصغيرة جيسيكا وعمرها ثلاث سنوات تركب دراجتها ذات الدواليب الثلاثة وهي تلحق بأخيها الذي كان يركب دراجته في الشارع. ولحسن الحظ لم يكن في الشارع سيارات

فصحت قائلة: «إن الدراجة بدولابين يمكن أن تسير في الشارع أما ذات الدواليب الثلاثة فيجب أن تبقى على ممر المشاة».

نزلت جيسيكا من دراجتها وأخذت تعد دواليب دراجتها بكل وقار ثم أخذتها إلى ممر المشاة وعادت تركبها ثانية.

تحذير: احجم عن إعطاء الطفل معلومات يعرفها من قبل. إذا قلت لفتاة عمرها عشر سنوات: «يصبح الحليب متخثراً إذا لم يوضع في البراد» قد تستنتج أنك تعتبرها غبية أو أنك تتهكم عليها.

III الكلام الموجز

أخبرنا كثير من الآباء عن تقديرهم تلك المهارة. إنهم يرون أنها توفر الوقت واللغو والتفسيرات المملة، وكذلك قال المراهقون الذين عملنا معهم إنهم يفضلون الكلمة الواحدة «الباب» «الكلب» «الصحون» ويجدون فيها فرجاً وراحة بدلاً من المحاضرات المعتادة.

نحن نرى أن قيمة التعبير الموجز تكمن في أنه بدلاً من أسلوب الأمر القاسر نعطي الولد فرصة ليمارس مبادراته وذكاءه الخاص. عندما يسمعك تقول: «الكلب» عليه أن يفكر.. ماذا عن الكلب؟ «أوه. نعم لم أخرجه إلى النزهة بعد ظهر اليوم، هذا ولعل من الأفضل أن أفعل ذلك الآن».

تحذير: لا تستعمل اسم ابنك للتعبير الموجز إذا سمعت الطفلة الاستنكار بذكر اسمها عدة مرات في اليوم: «سوزي» سوف يرتبط في ذهنها اسمها مع الاستنكار.

IV افصح عن مشاعرك

يسعد معظم الآباء حين يكتشفون أن من الأفضل أن يشركوا أولادهم في مشاعرهم الحقيقية وأنه ليس من الضروري أن يكونوا صبورين دائماً. إن الأولاد ليسوا سريعي العطب. إنهم قادرون تماماً على مواجهة مثل هذا القول:

«ليس الآن وقت مناسب لي لأطلع على موضوع الإنشاء الذي كتبته. انا متوترة وشاردة. سوف أكون بعد العشاء قادرة أن أعطي وظيفتك العناية التي تستحقها».

«إنها فكرة جيدة أن تسلك سبيلاً واضحاً بالنسبة إليّ في الفترة القليلة القادمة. إني أشعر أنني منزعجة قليلاً وليس ذلك بسببك».

أُمٌّ عاملة كانت تربي طفلين صغيرين قالت إنها دائماً غاضبة من نفسها لأنها لم تكن صبورة معهما وأخيراً قررت أن تكون أكثر قبولاً لمشاعرها وأن تظهر الطفلين على تلك المشاعر بتعابير يمكن لهما أن يفهماها.

بدأت تقول أموراً مثل: «يوجد عندي صبر بحجم البطيخة الآن» وبعد قليل تقول: «حسناً. الآن عندي صبر بحجم ثمرة الغريفون» وبعد قليل تعلن: «صبري الآن بحجم حبة البازلاء. أظن أن علينا أن نكف عن ذلك التصرف قبل أن تذوي».

كانت تعلم أن الطفلين يأخذان هذه الأقوال بجدية، إذ قال لها أحدهما ذات مساء: «كم هو حجم صبرك الآن؟ هل تستطيعين أن تقرئي لنا قصة هذه الليلة؟».

ومع ذلك عبَّر آخرون عن قلقهم من وصف مشاعرهم. إذا شاركوا الأولاد بمشاعرهم الصادقة هل يجعلهم ذلك يبدون ضعفاء. لنفرض أنهم قالوا للولد: «هذا يزعجني» وأجاب الولد: «ليكن ذلك من يهتم؟».

لقد مَرَّ في تجربتنا أن الأولاد الذين تحترم مشاعرهم يميلون إلى احترام مشاعر الكبار. ولكن قد يكون هناك فترة انتقالية عليك أن تكون فيها قوياً. إذا وصل الأمر إلى: «ليكن ذلك من يهتم؟» يمكنك حينئذ أن تجعل الولد يعرف فتقول: «أنا أهتم. أنا يهمني ما أشعر به ويهمني ما تشعر به أنت. وأنا أتوقع أن تكون هذه أسرة متضامنة كل فرد فيها يهتم بمشاعر الآخرين!».

تحذير: بعض الأولاد شديدو الحساسية تُجاه استنكار آبائهم وربما تكون التعابير القوية مثل «أنا غاضبة» أو «هذا يجعلني أتميز غيظاً» أكثر من قدرتهم على التحمل. وانتقاماً من ذلك قد يتفوهون بجواب عنيف مثل: «حسناً. أنا غاضب منك أيضاً» فبالنسبة لأولئك الأولاد من الأفضل أن تصف توقعاتك منهم فقط كأن تقول بدلاً من: «أنا غاضب لأنك سحبت القطة من ذيلها» تقول: «أتوقع منك أن تكون لطيفاً مع الحيوانات».

٧ اكتب ملاحظة

يحب معظم الأولاد أن يتلقوا ملاحظات سواء منهم الأولاد الذين يستطيعون القراءة أو الذين لا يستطيعون. الصغار منهم يهتزون طرباً من تلقي رسالة مطبوعة من آبائهم. هذا يشجعهم على كتابة أو رسم ملاحظة رداً على آبائهم.

الأولاد الأكبر سناً يحبون أيضاً أن يتلقوا ملاحظات مكتوبة. أخبرنا بعض المراهقين الذين عملنا معهم أن الملاحظة تشعرك أنك جيد «كأنك تلقيت رسالة من صديق». إنهم يتأثرون لأن آباءهم اهتموا بهم إلى درجة أنهم صرفوا وقتاً ونصباً في الكتابة إليهم. قال أحد الفتيان إن الذي يعجبه في كتابة المذكرات أنها «لا يمكن أن ترفع صوتها».

يحب الآباء أيضاً أن يستعملوا المذكّرات، يقولون إنها طريقة سريعة وسهلة للوصول إلى الطفل وإنها تترك عادة مذاقاً حسناً.

روت لنا أم أنها تحتفظ في مطبخها بمجموعة أوراق ويقدح قهوة قديم تضع فيه مجموعة أقلام وقالت إنها تجد نفسها عدة مرات في الأسبوع تطلب نفس الأمر من الأولاد ويسمعون ذلك ولا يقومون به أو إنها تتخلى عن مساعدتهم وتقوم بالأمر بنفسها.

وتقول إنها في تلك اللحظات تجد من الأسهل عليها أن تلتقط قلماً وتكتب من أن تفتح فمها وتقول وإليك نموذجاً مما كتبته:

عزيزي بيلي

لم أخرج منذ الصباح

أعطني فرصة

كلبك هاري

عزيزتي سوزان

يجب ترتيب المطبخ

الرجاء فعل شيء من أجل:

الكتب على الموقد

الأحذية في المدخل

المعطف على الأرض

فتات البسكويت على المائدة

شكراً سلفاً

أمك

ملاحظة: وقت القصة الليلة الساعة 7,30 مساء جميع الأطفال المرتدين بيجامات وأسنانهم نظيفة مدعوون.

كل الحب

أمكم وأبوكم

إن مسحة لطيفة في المذكرة ليست ضرورية ولكنها بالتأكيد مساعدة. ومع ذلك يكون الحال أحياناً ليس مسلياً ولا يكون المزاج مواتياً ومناسباً. يحضرنا هنا قصة الأب الذي ذكر لنا أن ابنته تسببت في تعطيل أُسطوانة ليزر جديدة لديه إذ تركتها على الأرض فتعرضت للدوس عليها بالأقدام. قال إنه لو لم يكن قادراً على تنفيس غضبه بالكتابة لكان عاقبها. بدلاً من ذلك كتب:

اليسون

أنا أغلي غلياناً

لقد أخذت مني أُسطوانة الليزر الجديدة دون إذني

وها هي مهشمة على الأرض ولن تعمل بعد الآن

الأب الغاضب

بعد قليل تلقى الأب هذه المذكرة من ابنته:

أبي العزيز

أنا حقاً آسفة سأشتري لك بدلاً منها

يوم السبت مهما كلفني ثمنها

يمكنك أن تأخذ الثمن من مخصصاتي من النقود

اليسون

إننا لنعجب كل العجب من الأطفال الذين لم يتعلموا القراءة بعد كيف يستطيعون قراءة الملاحظات التي يكتبها الأهل لهم. هذه شهادة أم شابة عاملة:

أصعب الأمور عندي عندما أعود إلى المنزل من عملي ويكون عندي عشرون دقيقة لتجهيز العشاء بينما الأولاد يتراكضون إلى الأمام وإلى الوراء بين البراد وعلبة الخبز. وعندما يصبح الطعام على المائدة لا يعود لديهم شهية لتناوله.

يوم الاثنين الماضي عَلَّقْتُ مذكرة مكتوبة بالطبشور على الباب:

المطبخ مغلق

حتى موعد العشاء

وأراد ابني الذي يبلغ من العمر أربع سنوات أن يعرف ما هو المكتوب فشرحت له كل كلمة وكان شديد الاحترام لتلك الملاحظة، فلم يضع قدمه في المطبخ، وظل يلعب مع أخته خارج الباب حتى رفعت المذكرة وناديتهما.

في الليلة التالية وضعت المذكرة ثانية، وفي أثناء تحضيري للهامبرغر سمعت ابني يعلم أخته ذات السنتين من العمر معنى كل كلمة ثم رأيتها تشير إلى كل كلمة و«تقرأ»: «المطبخ... مغلق... حتى... وقت العشاء...».

أغرب استعمال لطريقة المذكرة ورد على لسان أم كانت تدرس في دوام جزئي، وهذه هي حكايتها:

في لحظة ضعف تطوعت لدعوة اجتماع في بيتي يضم اثني عشر شخصاً. كنت متوترة الأعصاب كي يكون كل شيء جاهزاً في الوقت المحدد. لذلك غادرت المدرسة مبكرة.

عندما وصلت إلى المنزل، ألقيت نظرة على أرجاء البيت فاغتم قلبي. كان المكان يغص بسقط المتاع أكوام من الصحف والرسائل والكتب والمجلات، وكان الحمام متسخاً والأسرة غير مرتبة. وكان

[redacted]

بالإرهاق العصبي. وكان الأولاد على وشك الوصول في أية لحظة وكنت أعلم أني لم يكن لدي القدرة لتلبية مطلب واحد من مطالبهم أو تحمّل أيّ شجار. ولكنني لم أكن أريد الكلام أو الشرح، فقررت أن أكتب مذكرة ولكن لم يكن يوجد في المنزل أي مكان لا يعج بالفوضى كي أضع المذكرة عليه، فانتزعت صفحة من الدفتر وثقبتها ثقبين وجعلت فيهما خيطاً وكتبت فيها ملاحظة وعلقتها حول عنقي:

قنبلة إنسانية موقوتة

إذا تضايقت أو أثيرت

سوف تنفجر!!!

الضيوف قادمون

المساعدة مطلوبة فوراً.

ثم ذهبت إلى العمل وكلّي غضب متأجج. وعندما جاء الأولاد إلى المنزل قرؤوا ما كتبت وتطوعوا لرفع كتبهم وألعابهم ثم دون أن أقول لهم رتّبوا أسرتهم وسريري أنا. أمر لا يصدق حقاً. وعندما بدأت بتنظيف الحمام وترتيبه قرع الجرس. ذعرت لأول وهلة ولكنه كان الشخص الذي كلف بإحضار مقاعد إضافية. أشرت له أن يدخل وتعجبت أنه لم يتحرك ووقف يتأمل في صدري. نظرت وإذا بي ما زلت أضع المذكرة على صدري. وعندما بدأت أشرح له قال: لا تقلقي يا سيدتي اهدئي أخبريني فقط أين أضع هذه المقاعد وأنا أرتبها لك».

يسألنا الناس: «هل استعمال المهارات بشكل مناسب يجعل الأولاد يستجيبون دائماً؟» وجوابنا هو: «نأمل ألا يكون الأمر كذلك. إن الأولاد ليسوا روبوتاً وإلى جانب ذلك ليس هدفنا أن نضع سلسلة تكنولوجيات تحدد أساليب معينة في السلوك يستجيب لها الأولاد».

إن هدفنا أن نتكلم على الجانب الأفضل عند أولادنا: كذكائهم ومبادرتهم وإحساسهم بالمسؤولية وإحساسهم بالفكاهة وقدرتهم على أن يحسوا بحاجات الآخرين.

نريد أن نضع نهاية للحديث الذي يجرح الروح ونستكشف بالمقابل لغة تغذي احترام الذات.

نريد أن نخلق مناخاً عاطفياً يشجع الأولاد على التعاون لأنهم يهتمون بأنفسهم ويهتمون بنا.

نريد أن نبرهن على نوع من الاتصال المحترم الذي نأمل أن يستعمله أولادنا معنا الآن، ثم في سني مراهقتهم، ثم عندما يصبحون راشدين وأصدقاء لنا.

3 بدائل العقاب

الجزء I

ما دمت بدأت باستعمال المهارات من أجل التعاون في الفصل السابق من هذا الكتاب، هل رأيت أن الأمر يتطلب تفكيراً أو ضبطاً للنفس حتى لا تقولي أو تفعلي أشياء اعتدت فعلها؟ بالنسبة إلى العديد منا كان التهكم والمحاضرات والتحديات والشتائم والتهديدات جميعها داخلة في حياكة اللغة التي كنا نسمعها عندما كنا ننمو ونكبر وليس من السهل على المرء أن يتخلى عما كان يألفه.

غالباً ما كان يخبرنا الآباء أنهم منزعجون جداً لأنهم حتى بعد حضور جلساتنا يجدون أنفسهم يقولون للأولاد أشياء لا تروق لهم. الفرق الوحيد أنهم الآن يسمعون ويعون ما يقولون. في الحقيقة أن سماعك نفسك هو في حد ذاته يمثل تقدماً. إنها الخطوة الأولى باتجاه التغيير.

أعرف من نفسي أن عملية التغيير لم تأتني بسهولة. وطالما

سمعت نفسي أستعمل الطرق القديمة القاصرة عن تقديم العون: «ما الأمر معكم يا أولاد لا تتذكرون أبداً إطفاء النور في الحمام؟»، ثم أتضايق من نفسي وأعتزم ألا أعود إلى هذا القول مرة أخرى، ثم أقوله مرة أخرى وأقع فريسة الندم ثانية: «ماذا بي ألن أتعلم هذا الموضوع أبداً. . ماذا يمكنني أن أقول خلاف ذلك؟». . . أعرف. . . كان يجب أن أقول: يا أولاد، الضوء في الحمام. أو أستعمل مهارة أفضل وأقول: يا أولاد الضوء. ثم يعاودني القلق إذ ربما لن يتاح لي فرصة قول ذلك. لا حاجة للقلق. إنهم دائماً يتركون الضوء مناراً في الحمام، ولكنني هذه المرة كنت جاهزة لهم: «يا أولاد: الضوء». ركض واحد منهم وأطفأه. يا للنجاح!

ثم جاءت أوقات كنت أقول فيها الصحيح من القول ومع ذلك لا يجري الأمر على ما يرام. كان الأولاد إما يتجاهلونني وإما أسوأ من ذلك يتخدونني، وحين يحدث ذلك، لا يعود عندي سوى حل واحد أرغب في فعله، وهو أن أعاقبهم! ولكي نفهم فهماً عميقاً ماذا يحدث بين الناس عندما يعاقب شخص شخصاً آخر، نرجو قراءة المشهدين التاليين والإجابة عن الأسئلة التي تتلوهما.

المشهد الأول:

الأم : كفّ عن الركض ذهاباً وإياباً في الممرات. أريدك أن تقف عند العربة ريثما تنتهي الماما من الشراء. لماذا تلمس كل شيء؟ أعد هذا الموز إلى مكانه. لا لن

نشتري موزاً عندنا الكثير منه في المنزل. كفّ عن عصر الطماطم، أنا أحذرك إذا لم تمسك هذه العربة لا تلم إلاّ نفسك. ارفع يدك من هناك هل تفهم؟ أنا سوف أختار البوظة. أنت تركض ثانية هل تريد أن تسقط على الأرض؟ حسناً. هذا يكفي! هل تعلم أنك أوشكت أن تصطدم بالسيدة المسنة؟ سوف تعاقب. لن ينوبك من هذه البوظة التي اشتريتها الليلة سوى ملعقة واحدة، ربما يعلمك هذا ألاّ تتصرف مثل حيوان متوحش.

المشهد الثاني:

الأب : هل استعملت منشاري؟

بيلي : كلا.

الأب : هل أنت واثق من ذلك؟

بيلي : أُقسم أني لم ألمسه.

الأب : إذاً، كيف أبصرتُه ملقى في خارج المنزل بعلوه الصدأ بجانب العربة التي صنعتها أنت ورفاقك؟

بيلي : أوه. نعم لقد استعلمناه في الأسبوع الماضي ثم بدأ المطر يهطل ودخلنا المنزل. احزر ماذا نسيت؟

الأب : إذاً، أنت تكذب.

بيلي : أنا لم أكذب. أنا في الحقيقة نسيت.

الأب : نعم بنفس الطريقة التي نسيت فيها مطرقتي في الإسبوع الفائت ومفك البراغي الذي يخصني في الأسبوع الذي سبقه.

بيلي : آه يا أبي أنا لم أقصد ذلك، إني أنسى في بعض الأحيان.

الأب : حسناً. ربما سوف يساعدك هذا أن تتذكر: ليس فقط أنك ممنوع من استخدام أدواتي مرة أخرى بل لأنك كذبت فوق ذلك فإنك محروم من مرافقتنا إلى السينما يوم غد.

الأسئلة:

1 ـ ما الذي دفع الأهل إلى معاقبة أولادهم في كل مشهد؟

المشهد I ________________

____

____

المشهد II ________________

____

____

2 ـ ماذا تظن كانت مشاعر الأولاد الذين عوقبوا؟

المشهد I ________________

____

____

المعاقبة أم عدم المعاقبة؟

كلما طرح هذا السؤال بين أعضاء المجموعة أسألهم عادة لماذا؟ لماذا نعاقب؟ وإليك الأجوبة التي قدمها بعض الآباء:

«إذا لم تعاقب الأولاد سيعرفون طرقاً للتملص من الجريمة».

«أحياناً اشعر اني محبطة جداً ولا أعرف ماذا أفعل غير أن أعاقبهم».

«كيف يتعلّم ولدي أن ما فعله كان خطأ يجب أن لا يكرره إذا لم أعاقبه».

«أعاقب ابني لأن العقاب هو الأمر الوحيد الذي يفهمه».

وعندما أسأل الآباء أن يتذكروا مشاعرهم عندما كانوا يُعاقَبون، فإني أتلقى أمثال الأجوبة الآتية:

«كنت اكره امي وافكر «إنها كلبة، ثم أشعر أنني مذنب جداً».

«كنت أقول في نفسي «أبي على حق أنا سيِّىء وأستحق أن أعاقب».

«كنت أتخيل أني وقعت فريسة المرض فيأسف أهلي لما فعلوه معي».

«أتذكر أني كنت أفكر أن والديَّ لئيمان وسوف أنتقم منهما. وسأعيد فعلتي ثانية ولكني في المرة القادمة لن أدعهما يمسكان بي».

وكلما تكلم الآباء بهذا الشكل ازدادت معرفتهم بأن العقاب يمكن أن يؤدي إلى مشاعر الكره والانتقام والعجز والذنب والتفاهة والشفقة على النفس ولكنهم يظلون قلقين:

«إذا لم أعاقب لن أضع أولادي في مقعد القيادة؟»

«أخاف أن افقد آخر طريقة لضبطهم فأترك نفسي بلا حول ولا قوة».

إنني أفهم معاناتهم. وأذكر أني سألت الدكتور جينوت: «متى يحين وقت معاقبة الولد الذي يتجاهلك أو يتحداك؟ ألا يجب أن يكون هناك عواقب لولد يسيء التصرف؟».

وأجابني: إن الولد (يجب) أن يجرب عواقب سوء تصرفه ولكن بغير العقوبة، كأن يشعر أنه في علاقة رعاية حميمية لا مكان فيها للعقوبة.

وناشدته أكثر بقولي: ولكن افترض أن الولد استمر في عصيانه وعدم طاعته هل من بأس في إنزال عقوبة عليه عندئذ؟

أجاب الدكتور جينوت: مشكلة العقوبة أنها لا تنفع. إنها مجرد إلهاء عن الموضوع وبدلاً من أن يشعر الولد بالأسف لما فعل ويفكر في الاسترضاء والتعويض يصبح شغله الشاغل خيالات الانتقام. بكلمة أخرى عندما نعاقب الولد فإننا في الواقع نحرمه من عملية داخلية مهمة هي مواجهة سوء سلوكه وتصرفه.

كانت طريقة التفكير هذه في أن العقوبة لا تفيد وأنها مجرد إلهاء

جديدة جداً بالنسبة إليَّ ولكنها تركتني أمام مسألة أخرى هي: ماذا أستطيع أن أفعل بدل العقوبة؟

خذوا الآن وقتاً للتفكير في كيفية إحاطة الآباء بهذين الحالين المذكورين دون إنزال العقوبة وانظروا ماذا يرد على خواطركم من أفكار.

1 ـ ما السبل التي يمكن أن تسلكها الأم في معاملة الولد في السوبرماركت غير إنزال العقاب؟

2 ـ ما السبل التي يمكن أن يسلكها الأب مع ابنه الذي أخذ أدواته ولم يعدها إلى أمكنتها غير إنزال العقاب؟

أنا أعجب دائماً ببراعة الآباء. أعطهم قليلاً من الهدوء وبعض الوقت للتفكير وهم يهتدون عادة إلى وسائل متعددة للإحاطة بالمشاكل دون اللجوء إلى العقوبة. مثلاً تأمل هذه المقترحات التي جاءت من إحدى الجماعات:

يمكن للأم والولد أن يقوما بتمثيلية في المنزل متظاهرين أنهما في السوبرماركت وعندما يمثلان المشهد معاً تسترجع الأم أدق التفاصيل لديكور المخزن.

يمكن للأم وابنها أن يؤلفا معاً كتيِّباً بسيطاً من الرسوم ويضعا عنواناً له: «جوني يذهب إلى السوبر ماركت» وقد يتضمن الكتيب مسؤوليات جوني وهو يمثل دور عضو فعال لفريق الشراء. إنه الشخص الذي يساعد على دفع العربة وملء الأغراض وتفريغها وترتيبها.

أو يمكن لجوني بمساعدة أمه أن يهيِّىء قائمة المشتريات ـ ممثلة بكلمات أو بصور ـ وتكون مهمته أن يجدها ويضعها في السلة.

يمكن للأب والابن أن يضعا نظام بطاقة يشبه الذي يستعمل في المكتبة: كل أداة تخرج يجب أن تعاد قبل أن يستعار غيرها.

يجب أن يشتري الأب لابنه مجموعة أدوات للصغار بمناسبة عيد ميلاده القادم. أو يمكن أن يبدأ الابن بتوفير بعض النقود من مصروفه الخاص لشراء مثل هذه المجموعة.

لاحظوا أن جميع هذه الاقتراحات تؤكد الوقاية. ألا يكون رائعاً إن استطعنا بتخطيط مسبق أن نحبط مشاكل قبل حدوثها؟ أما في الأوقات التي لا يكون عندنا فيها بصيرة نافذة ولا طاقة مسعفة، فهذه بعض بدائل العقاب التي يمكن أن نستعملها فوراً:

بدائل للعقاب

1 ـ أشر إلى طريقة نافعة يقوم بها الولد.

2 ـ عبِّر عن شعور قوي بعدم التأييد (دون التهجم على الصفات).

3 ـ صِفْ توقعاتك.

4 ـ علِّم الطفل كيف يقدم تعويضات.

5 ـ اعط الخيار.

6 ـ افعل أمراً حاسماً.

7 ـ دع الولد يعاني نتائج تصرفه السيىء.

بدائل العقاب

بدلاً من



أشر إلى طريقة نافعة



بدلاً من



عبر عن شعور قوي بعدم التأييد
(دون التهجم على صفات)



بدلاً من



اعط خياراً



بدلاً من



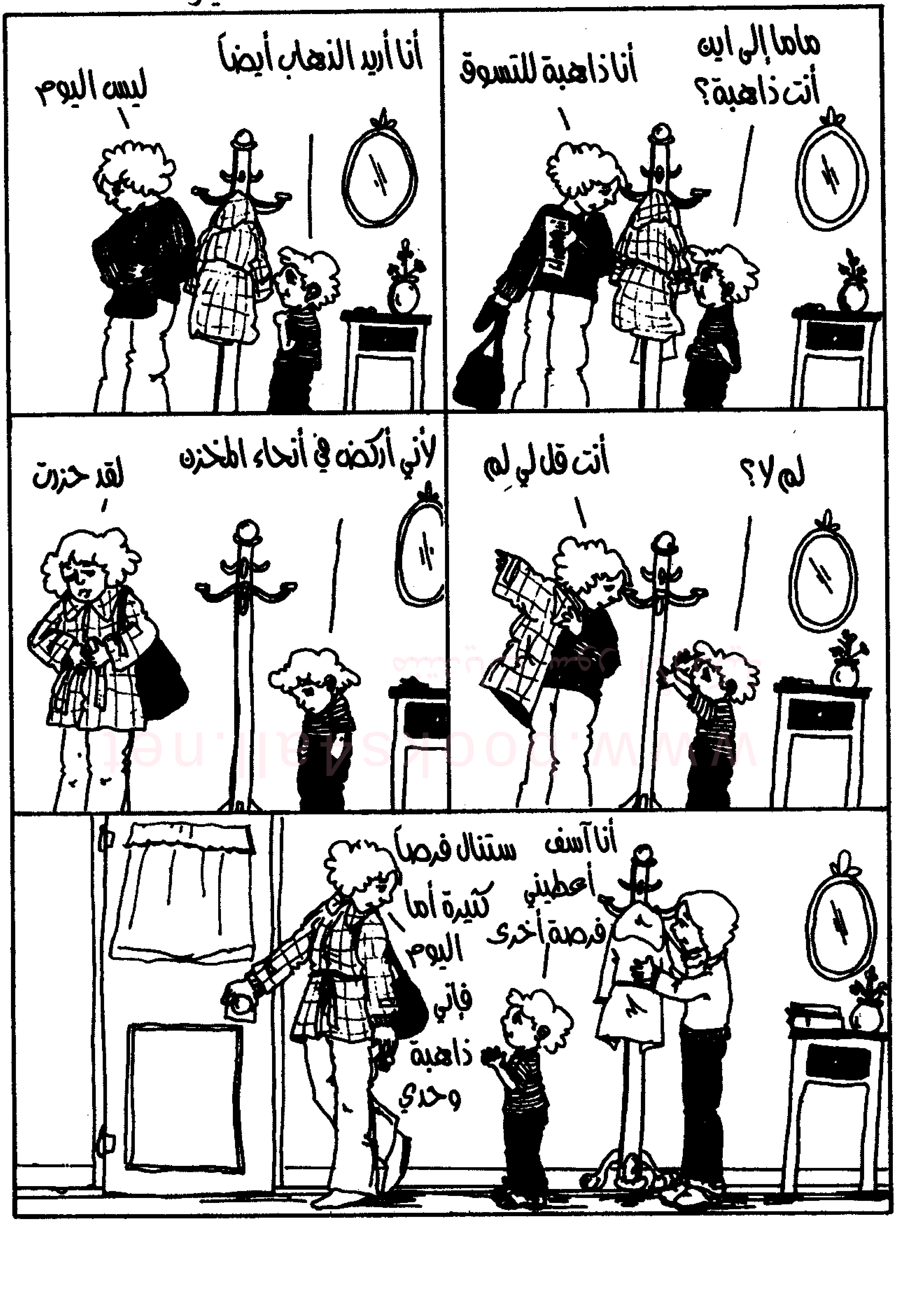
افعل أمراً حاسماً
(حرك أو قيد)



ولكن افترض أنه تصرف بشكل سيء جداً حتى ان الأم اضطرت لمغادرة المخزن فماذا يحصل؟ إنها تستطيع في اليوم التالي أن تتركه يعاني عواقب سوء تصرفه دون محاضرات ودروس أخلاقية.

دعيه يعاني من النتائج

بدلاً من | اعطِ خياراً



عبر عن شعورك بقوة



صف توقعاتك



علّم الولد كيف يقدم تعويضات





مثل هذه الطرق تشجع معظم الأولاد تشجيعاً كافياً كي يتصرفوا بمسؤولية

بدائل العقاب

ولكن افترض أن الولد استمر يستعير وينسى؟

اعطِ خياراً



وإن استمر في فعل ذلك...؟

فقم بأمر حاسم



دعنا الآن نلقي نظرة على طريقة أخرى يستطيع بها الأهل أن يحيطوا بمشكلة تأديبية مستمرة في نهاية ورشة العمل. وصفت أم الصعوبات التي لاقتها مع ابنها بوبي كي تجعله يعود إلى المنزل في الوقت المحدد. ذكرت لنا معاذيره الدائمة ووعوده التي لم يكن يفي بها وساعاته المكسورة. ومن تأوهاتها في أثناء الكلام، وهي تُقرّ بما يحدث معها، بدا أن مشكلتها لم تكن أمراً غير مألوف.

قبل جلستنا التالية هيأت تمرينات للمجموعة وذلك بأني أخذت الحالة الأصلية كما روتها الأم وغيرت نصها على نحو ما خمنت أنها وجهة نظر بوبي ثم كتبت ثلاثة طرق محتملة أمام الأهل كي يتولوا معالجة تأخر بوبي المزمن عن العودة إلى المنزل.

الرجاء أن تحاول عمل هذا التمرين بنفسك. بعد أن تقرأ قصة بوبي وردود فعل الأهل اكتب ماذا يمكن أن يشعر به بوبي.

قصة بوبي:

أحب بعد المدرسة أن ألعب مع أصدقائي في باحة المدرسة. أعلم أن من المفروض أن أعود إلى المنزل في الساعة 5,45، ولكني أحياناً أنسى. أمس ويوم أمس الأول، وصلت إلى المنزل متأخراً كانت أمي غاضبة جداً حتى إنني قررت اليوم أن أسأل رفيقي عن الوقت، إذ لم أكن أريد أن تصرخ أمي في وجهي ثانية. أخبرني صديقي أن الساعة أصبحت 6,15. توقفت عن اللعب في تلك اللحظة وهرعت إلى المنزل راكضاً. وشرحت لأمي أني تذكرت أن أسأل عن الوقت، ولكن الوقت كان قد فات، فركضت إلى المنزل بأسرع ما يمكن.

الجواب الأول للأم:

«مللت من معاذيرك! أرى الآن أنك لم تعد موضع ثقة. هذه المرة سوف تعاقب وفي الأسبوع القادم ستأتي كل يوم بعد المدرسة وتبقى في المنزل ولا تتخيل أنك ستجلس أمام التلفزيون أيضاً لأنني حتى لو لم أكن في المنزل سوف أخبر الفتاة الجليسة ألاَّ تدعك تشاهد التلفزيون. والآن، تستطيع الذهاب مباشرة إلى غرفتك لأن العشاء انتهى».

ماذا سيقول بوبي في نفسه؟

الجواب الثاني للأم:

«يا إلهي، أنت ساخن من الركض، دعني أُحضر لك منديلاً مبللاً أمسح به وجهك. عدني ألاّ تتأخر مرة ثانية».

«لقد جعلتني أفقد أعصابي. اذهب الآن واغسل يديك. أسرع أرجوك عشاؤك سيبرد.. آه، الماما ستسخنه لك».

ماذا سيقول بوبي في نفسه؟

الجواب الثالث للأم:

«تخبرني أنك بذلت جهداً وأنا سعيدة حين أسمع ذلك. ولكنني ما زلت منزعجة لأني لا أريد أن أقلق عليك مرة أخرى. أتوقع حين تقول إنك ستعود في الساعة 5,45 أن تفي بقولك وعندئذ أعتمد عليك نحن فرغنا من الطعام. لم يبق من الدجاج شيء ولكن يمكن إذا أردت أن تصنع لنفسك شطيرة».

ماذا سيقول بوبي في نفسه؟

من الواضح أنه لا توجد طريقة لمعرفة ماذا سيقول بوبي فعلاً في نفسه ولكنك دون ريب تهتم لسماع آراء الآباء في المجموعة بعد قيامهم بهذا التمرين.

لقد شعروا أن الأم في الحالة الأولى عاقبت الطفل أكثر مما يستحق. (سيقول الطفل في نفسه: «إنها لئيمة سأنتقم منها»). الأم في الجواب الثاني تبدو خانعة خاضعة (سيقول الطفل في نفسه «مهما فعلت لها أفلت من العقاب»).. أما الأم في الجواب الثالث فقد كانت على صواب إذ كانت جازمة دون أن تعاقب (سيقول الطفل في نفسه: «أمي كانت حقاً خائفة، من الأفضل أن أعود إلى المنزل في الوقت المحدد من الآن فصاعداً. ثم أنها وضعت ثقتها فيّ فلا أريد أن أفقد هذه الثقة، ثم أني لا أحب أن أضطر إلى صنع الشطيرة بنفسي»).

أبقت الأم الحقيقية هذا التمرين في ذهنها وذهبت إلى المنزل لتجرب الطريقة الأخيرة تلك. فنجحت لمدة ثلاثة أسابيع بعدها عاد بوبي إلى عادته القديمة. وكادت الأم تفقد صوابها، وعندما وصفت إحباطها طرح أعضاء الجماعة عدة أسئلة: «ماذا يمكن عمله في حالة كتلك»، «افترض أنك حقاً حاولت كل السبل وظلت المشكلة على حالها ماذا نفعل إذا بدا أنه لم يبق أمامنا إلا العقاب».

عندما تستمر المشكلة نستطيع أن ندرك أنها أكثر تعقيداً مما ظهرت عليه في البداية، والمشكلات المعقدة تحتاج إلى مهارات أكثر تعقيداً، وهناك العديد من مرشدي الآباء، المفوضين في هذا المجال

والناصحين في الأمور العائلية أصطنعوا منهاجاً مفصلاً ممتازاً لحل الصراعات الصعبة. وإليك ملخص ما عرضته على المجموعة.

لحل المشكلة:

المرحلة I تكلمي على مشاعر الولد وحاجاته.

المرحلة II تكلمي على مشاعرك وحاجاتك.

المرحلة III فكّرا معاً لتجدا حلاً مشتركاً مقبولاً.

المرحلة IV دوّني جميع الأفكار ـ دون تقويمها.

المرحلة V قرري: أي اقتراح يعجبك، وأي اقتراح لم يعجبك وأي اقتراح تريدين اتباعه.

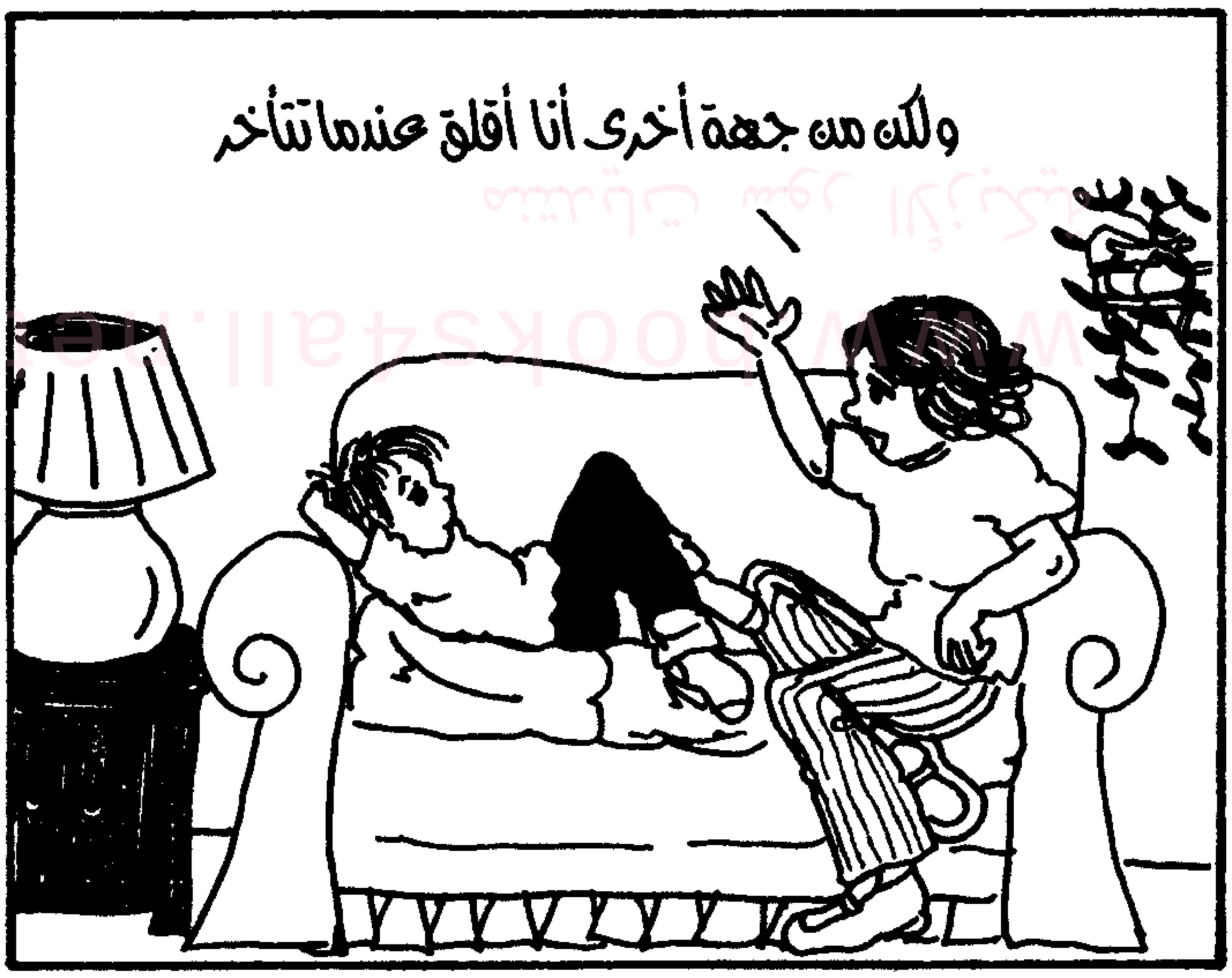
المرحلة I

تكلمي على مشاعر الولد وحاجاته



المرحلة II

تحدثي عن مشاعرك وحاجاتك



المرحلة III

فكري لتجدي حلاً مشتركاً مقبولاً



المرحلة IV

دوني جميع الأفكار دون تقويمها



المرحلة V

قرري الأفكار التي أعجبتك والتي لم تعجبك وأياً منها تريدين اتباعه



بعد أن حدَّدنا للمجموعة طريقة حل المشكلات في مراحل وخطوات قررنا أنه من المفيد تمثيل هذه الحالة في أدوار. لعبت أنا دور الأم ولعبت الأم الحقيقية دور بوبي. وهكذا سار الحوار بيننا، وسجلناه على شريط في ذلك المساء. وكما سترى، فإن الأم ألقت نفسها كلية في دور ابنها من كل قلبها:

الأم : بوبي أريد أن أتكلم معك في أمر، هل الآن وقت مناسب لك؟

بوبي : (بتوجس وشك) حسناً، ما هو؟

الأم : إنه موضوع العودة إلى المنزل في الوقت المحدد للعشاء.

بوبي : لقد أخبرتك. لقد حاولت ذلك مراراً ولكن الأمر كان يقتضي أن أترك اللعبة من منتصفها.

الأم : آه.

بوبي : لا يُطْلب إلى أي من رفاقي أن يعود مبكراً مثلماً يطلب إليَّ.

الأم : همم.

بوبي : ويلزم أن أسأل كل شخص عن الساعة لأن ساعتي المخبولة مكسورة ودائماً يجيبونني «اخرس يا حشرة!».

الأم : أواه. هذا يؤلم.

بوبي : نعم ثم إن كيني قال إني ما زلت طفلاً رضيعاً.

الأم : هذا أيضاً! . . إذاً ما أفهمه من قولك إنك تعاني من ضغط كبير من رفاقك.

بوبي : هذا صحيح.

الأم : بوبي هل تريد أن تعرف الموضوع من وجهة نظري أنا؟

بوبي : نعم، أنت تريدين أن أكون في المنزل في الوقت المحدد تماماً.

الأم : هذا جزء من الموضوع أما المهم فهو أنني أقلق جداً عندما تتأخر.

بوبي : إذاً، لا تقلقي.

الأم : أتمنى ألاَّ أقلق. . . اسمع، دعنا نفكر معاً وننظر نظرة جديدة إلى هذه المشكلة ونرى إذا كان بوسعنا الوصول إلى بعض الأفكار الجيدة لكلينا (تأخذ الأم قلماً) ابدأ أنت.

بوبي : أجيء إلى المنزل متأخراً وأنت لا تقلقي.

الأم : حسناً. سأسجل هذا، وماذا أيضاً.

بوبي : لا أعرف.

الأم : هاك، عندي فكرة، أستطيع أن آتي إلى الباحة وأصطحبك.

بوبي : لا. هذا ليس جيداً.

الأم : سنسجل كل أفكارنا ثم نقرر أي أفكار أعجبتنا وأي أفكار لم تعجبنا. ماذا أيضاً؟

بوبي : (فترة صمت) أعتقد أني أستطيع أن أصلح ساعتي.

الأم : (تكتب «تصليح الساعة») هل من أمر آخر؟

بوبي : لماذا يجب أن نتناول الطعام معاً؟ ألا تستطيعين إبقاء عشائي إلى حين عودتي؟

الأم : (تكتب «ترك العشاء») الأيام بدأت تطول الآن، يمكن أن نتناول الطعام بعد ربع ساعة من الوقت المحدد.

بوبي : فقط ربع ساعة؟

الأم : هل تريد فترة أطول؟ حسناً (تكتب «نأكل بعد ربع ساعة») هل من أفكار أخرى أم ننظر في القائمة لنرى ماذا نريد أن نشطب منها وماذا نريد أن نبقي؟

بوبي : دعينا ننظر

الأم : (تقرأ) الحلول الممكنة: بوبي يأتي إلى المنزل متأخراً والأم لا تقلق.

الأم تصطحب بوبي من باحة اللعب.

تصليح الساعة.

ترك العشاء في الفرن.

تأخير موعد الطعام ربع ساعة.

بوبي : اشطبي أن تأتي كل يوم لاصطحابي. سوف يسخر كيني مني حقاً إن فعلت ذلك.

الأم : حسناً. . . أنا أريد أن أشطب «المجيء إلى المنزل متأخراً» لأنني في الواقع أقلق من ذلك. ولكن دعنا نرى الفكرة التالية، يمكن أن أؤخر العشاء حتى الساعة السادسة والربع. هل ربع ساعة إضافية كافية؟

بوبي : لا. . . حسناً. يمكن أن تكون كافية قليلاً.

الأم : يمكن أن أترك الطعام في الفرن أحياناً إذا علمت موعد العودة مسبقاً.

بوبي : نعم. . . ابقي على فكرة «تصليح الساعة».

الأم : حسناً. المشكلة في ذلك أن الساعة انكسرت للمرة الثانية ويزعجني أن أدفع نقوداً لتصليحها ثانية.

بوبي : لقد وفرت بعض النقود. حوالى أربعة دولارات هل هذا يكفي لإصلاحها؟

الأم : لا. في الحقيقة لا يكفي ولكنه يساعد بالتأكيد وسوف ندفع أنا ووالدك باقي المبلغ.

بوبي : سأكون حريصاً في منتهى الحرص عليها، أقسم لك. وسأنتزعها من يدي حين نتصارع أنا وكيني وسأنظر إليها أثناء اللعب لأعرف متى يجب أن أعود.

الأم : هل ستفعل ذلك؟ (تنظر إلى القائمة) حسناً. دعنا نرى ماذا قررنا حتى الآن. سأؤخر موعد العشاء حتى الساعة السادسة والربع، هذا يعطيك ربع ساعة إضافية للعب.

سنضع نقودنا معاً لنصلح الساعة. أحياناً سأترك الطعام لك في الفرن إذا أعلمتني مسبقاً أنك ستتأخر. ما رأيك في هذه الأمور كلها؟

بوبي : جيد.

في جلستنا التالية سأل كل منا أم بوبي: «هل جربت حل المشكلة؟ ماذا حدث؟».

ابتسمت الأم، وقالت إنها حاولت ذلك في الليلة ذاتها، وقد أثارت الفكرة فضول بوبي «وكان الأمر مسلياً» وقد اقتصرت مناقشتنا كلها على أنه يكره وضع الساعة في يده، ولكن إذا استطاعت الأسرة تأخير موعد العشاء ربع ساعة، فسوف يسمع صفارة الساعة السادسة التي يطلقها مخفر الإطفاء وتكون إشارة له لينطلق إلى المنزل. وقالت: «إنه ما زال محافظاً على وعده حتى الآن!».

لا يبدو هذا صعباً أليس كذلك؟ ولكنه في الحقيقة صعب. وأصعب جزء في الأمر ليس تعلم المراحل المنفصلة. فبقليل من الدراسة يتم ذلك ولكن أصعب ما في الأمر، هو التحول الذي أحدثناه في الموقف؛ فقد توقفنا عن التفكير في الولد على أنه «مشكلة» يجدر بنا حلها. ولزم أيضاً أن نتخلى عن فكرة أن البالغين لديهم دائماً الجواب الصحيح. كما لزم أن نكف عن القلق من أننا إذا لم نكن «صارمين حازمين بدرجة كافية»، فإن الولد سوف يستغلنا إلى حد كبير.

يلزمنا التحلي بإيمان عميق للوثوق أننا إذا أعطينا وقتاً للجلوس مع شخص صغير السن وشاركناه مشاعرنا الحقيقية واستمعنا بدورنا إلى مشاعره فإننا سنصل معاً إلى حلول تكون مناسبة.

لكلينا هناك رسالة هامة موجهة ضمن هذه الطريقة وهي: عندما يكون ثمَّة خلاف فيما بيننا، فليس علينا أن نشحذ قوانا ليوجهها أحدنا إلى الآخر، ولا أن نقلق حول من منا سوف ينتصر ومن سوف يخسر وينهزم. بدلاً من ذلك، بوسعنا أن نجند طاقاتنا معاً للبحث عن نوع من الحلول التي تحفظ لكلينا حاجاتنا الفردية. نحن نعلِّم أولادنا أنهم ليسوا ضحايانا ولا أعداءنا. نحن نقدم لهم الوسائل التي تؤهلهم لأن يكونوا مشاركين في حل المشكلات التي تواجههم الآن، وهم في منزل أهليهم، ثم في العالم الصعب المعقد الذي ينتظرهم.

الوظيفة

I استعمل في الأسبوع القادم بديلاً للعقاب. ما هو البديل الذي استعملته؟ ماذا كان رد فعل ابنك؟

II فكِّر بمشكلة تتواتر بانتظام في بيتك وقد يسهل التفكير في طريقة حل المشكلة.
أوجد وقتاً مناسباً لكما معاً ومكاناً لا يقاطعكما فيه أحد واستعمل مهارة حل المشكلة مع ابنك.

III اقرأ الجزء الثاني من بدائل العقاب والتحذيرات والأسئلة وقصص الآباء.

تذكرة سريعة...

بدلاً من العقاب

1 ـ أفصح عن شعورك بقوة ـ دون التهجم على الصفات . .

«أنا غاضب لأن منشاري الجديد تُرِكَ في الخارج ليصدأ تحت المطر» .

2 ـ صِفْ توقعاتك .

«أتوقع أن تعاد أدواتي بعد أن تستعار» .

3 ـ علِّم الطفل كيف يقدم تعويضات .

«يحتاج هذا المنشار إلى ليفة معدنية وعمل يدوي شاق» .

4 ـ اعط الولد الخيار .

«بوسعك أن تستعير أدواتي ثم تعيدها، أو لن تنعم باستعمال أشيائي. أنت قرر» .

5 ـ قُمْ بأمر حاسم .

الابن : «لِمَ هذه العلبة مقفلة؟» .

الأب : «أنت أخبرني لماذا» .

6 ـ حل المشكلة .

إن ما يجب أن تفعله هو أن تستعمل أدواتي عندما تحتاجها وتعيدها إلى حيث أجدها أنا عندما أحتاجها .

الجزء II تعليقات، أسئلة وقصص الآباء

أسئلة حول العقاب

1 ـ إذا لمس طفل صغير، لا يعرف الكلام بعد، شيئاً لا يجوز له لمسه هل يكون صحيحاً ضرب يده الصغيرة؟

إذا كان الأطفال غير قادرين على الكلام بعد، فليس معنى ذلك أنهم غير قادرين على السماع والفهم. المسألة هي ماذا يتعلمون؟ إن الأم لها الخيار هنا، يمكنها أن تضرب يد الصغير عدة مرات وبذلك تعلمه أن الطريقة الوحيدة لكي يتعلم ما لا يجب فعله هي الضرب، أو بوسعها أن تعامل الطفل على أنه كائن إنساني له كرامة وقيمة بإعطائه معلومات يستعملها الآن كما يستعملها مدى الحياة. وحين تبعد الطفل، أو تبعد الغرض الذي لا يجوز لمسه، تقول بصوت حازم واضح: «السكاكين لا تلعق، العق الملعقة إذا شئت».

«يمكن لهذا الكلب المصنوع من الخزف الصيني أن ينكسر، أما كلبك الدُّمية فلا ينكسر».

قد يكون عليها أن تردد هذه المعلومة مرات عديدة ولكن ترديد المعلومات يقدم رسالة مختلفة عن تلك التي يقدمها تكرار ضرب اليد.

2 ـ ما الفرق بين العقاب والعواقب الطبيعية أليست هذه كلمات مختلفة تدل على معنى واحد؟ نحن نرى أن العقاب يحصل حين يحرم الآباء عمداً، الطفل من شيء يحبه لفترة ما، أو

ينزلون به الألم كي يعلموه درساً. من جهة أخرى تأتي العواقب حصيلة طبيعية لتصرف الطفل. لقد شاركنا أب من مجموعتنا في تجربة له، لخصت لنا الفرق بين العقاب والعواقب. وها هي تجربته، كما رواها هو: سألني ابني المراهق أن يستعير كنزتي البحرية الزرقاء لأنها، حسب قوله، تبدو رائعة مع جينزه الجديد، قلت له: «حسناً. ولكن احرص عليها» ونسيت الموضوع كله بعد ذلك. وبعد مضي أسبوع أردت أن أرتديها فوجدتها تحت ركام من الغسيل المتسخ على أرض غرفته، وكان ظهرها مغطى بالطبشور وصدرها ملطخ بما يمكن أن يكون مرق سباغيتي.

وجُنَّ جنوني لأن هذه ليست المرة الأولى حتى إنني أقسمت أنه لو دخل في تلك اللحظة لقلت له إنني لن أصطحبه إلى لعبة الكرة يوم الأحد القادم وسأعطي بطاقته لسواه من الناس.

على أية حال عندما التقيته فيما بعد كنت قد هدأت قليلاً ولكني وبخته وقال لي إنه يأسف وغير ذلك ولكن ويح لي إن طلبها ثانية خلال أسبوع. قلت: «لا جدوى». لا محاضرات لا كلام وهو يعرف لماذا.

بعد شهر من ذلك سألني أن يستعير قميصي ذا المربعات ليرتديه في رحلة مدرسية إلى الريف. قلت له: «اسمع، قبل أن أعيرك أي شيء ثانية أريد بعض التأمين ـ كتابة ـ بأن قميصي سيعود بنفس الحالة التي استعير بها». في تلك الليلة رأيت مذكرة في بريدي تقول:

أبي العزيز:

إذا أعرتني قميصك سأبذل كل ما بوسعي لأحفظه نظيفاً. لن أتكىء على اللوح الأسود. لن أضع قلمي في الجيب، وعندما أتناول غدائي سوف أغطي صدري بمنشفة ورقية.

المحب

مارك

تأثرت جداً بالمذكرة. وقلت في نفسي إنه ما دام تجشم العناء وكتب هذا فمن المحتمل أن يعذب نفسه ويفي بما وعد.

ملاحظة: أعاد لي القميص في الليلة التالية، معلقاً ونظيفاً.

هذه القصة تبيِّن حصول عواقب طبيعية. فإحدى العواقب الطبيعية لإعادة غرض مستعار بحالة سيئة هي استياء صاحب الغرض. وعاقبة طبيعية أخرى هي رفض المالك إعارة أي شيء آخر ثانية. ومن المحتمل أيضاً أن يغير مالك الغرض رأيه فيعير ولكنه يطلب دليلاً محسوساً على أن ما حصل سابقاً لن يتكرر. إن مسؤولية التغيير هي طبعاً مسؤولية المستعير. فالمالك لا يستطيع أن يفعل شيئاً ليعطيك درساً. التعلم من الواقع الصعب لردود أفعال أناس حقيقة أسهل بكثير من شخص يقرر أن يعاقبك تحت ستار «من أجل مصلحتك أنت».

3 ـ رأيت في الأسبوع الماضي على المقعد قشور وبزور برتقال وعندما سألت ابنيّ: «من فعل ذلك؟» كل منهما أشار إلى الآخر. إذا لم تكن معرفة أيهما فعل ذلك ومعاقبته فكرة جيدة، فماذا أستطيع أن أفعل إذن؟

إن طرح سؤال «من فعل ذلك» يؤدي عادة إلى جواب آلي «ليس أنا» وهذا يؤدي بدوره إلى «لا بد أن أحدكما يكذب» وكلما سعينا لمعرفة الحقيقة صرخ الأطفال محاولين إثبات براءتهم. إذا رأينا شيئاً يغضبنا من الأفضل التعبير عن ذلك الغضب بدلاً من تحديد مقترف الذنب ومعاقبته:

«إني أغتاظ كثيراً حينما أجد طعاماً على المقعد. قشر البرتقال يترك بقعاً دائمة».

في هذه النقطة قد تسمعين جوقة أصوات محتجة: «لكن أنا لم أفعل ذلك» «هو دفعني» «الكلب فعل ذلك» «الرضيع فعل ذلك».

هنا تكمن فرصتك لتقولي للجميع:

«لا يهمني من فعل ذلك، ولا يهمني أن أوجِّه اللوم لأحد على شيء حصل في الماضي أن لا إنما يهمني أن لا يحدث هذا مستقبلاً!».

فنحن إذا لم نلم ولم نعاقب نحرر الأولاد من التركيز على حمل المسؤولية ولا نترك مجالاً للانتقام.

«أودُّ الآن أن تشتركا في تنظيف المقعد من القشور والبذور».

4 ـ تقولون إن أحد بدائل العقاب هو التعبير عن عدم الرضى. عندما أفعل ذلك يبدو ابني مذنباً جداً ويظل بائساً وتعساً بقية اليوم الذي أكون فيه منزعجة. ربما أبالغ في إظها عدم الرضى فما رأيكم؟

أستطيع أن أفهم قولك هذا. تقول الدكتورة سلمى فريبرغ في كتابها «السنوات السحرية» «The Magic Years»: «يحتاج الطفل أن يشعر بعدم رضانا في بعض الأوقات ولكن إذا كان رد فعلنا قوياً جداً بحيث يشعر الطفل بأنه تافه ومحتقر لفعلته، فإننا لا نكون أحسنا في قوتنا كآباء كما نكون خلقنا احتمال أن يبالغ الولد بشعور الذنب وبكره نفسه وهذا يلعب دوراً في تطور شخصيته».

وكذلك نشعر أن علينا إلى جانب إبداء عدم رضانا أن نوجِّه الطفل بطريقة ما، ونساعده على تقديم تعويضات. فبعد ندمه، يحتاج الطفل ثانية إلى فرصة لإصلاح شعوره بنفسه وليرى ذاته على أنه شخص محترم وعضو مسؤول في الأسرة. ولكوننا آباء نستطيع أن نعطيه هذه الفرصة. وإليكم أمثلة:

«إني مغتاظة! فالرضيع كان يلعب سعيداً حتى أخذت أنت (الخشخيشة) من يده! أتوقع أن تجد طريقة تستطيع بها تهدئة بكائه».

(بدلاً من: «أنت جعلت الرضيع يبكي، سأصفعك».

«أنا أغضب حقاً حين أعود إلى المنزل وأجد المغسلة ملأى بالصحون المتسخة بعد أن وعدتني أن تنظفها. أريدك أن تنظفها الآن قبل أن تذهب إلى النوم!».

(بدلاً من» انس المشروع الذي كان مقرراً مساء الغد. لعل ذلك سيعلمك أن تحفظ وعدك وتنفذه»).

«لقد انسكبت علبة برش الصابون بأكملها على أرض الحمام! تغضبني جداً رؤية هذا العبث. برش الصابون ليس للعب. نحن نحتاج إلى كيس ومقشة ورفش. بسرعة قبل أن ينتشر الصابون ملء المنزل».

(بدلاً من: «انظر ما فعلت. لن تشاهد التلفزيون الليلة»).

حين نقول للطفل «لا يعجبني ما فعلت وأتوقع منك أن تصلح ما أفسدت» فإننا نزرع في نفسه ما يفيده حين يكبر ويصبح بالغاً في الحياة. فإذا قام بفعل ندم عليه يقول في نفسه: «عليّ أن أفعل شيئاً أعوض فيه عن خطئي وأعيد الأمور إلى نصابها» وذلك أفضل من أن يقول: «إن ما فعلته يثبت أني شخص لا قيمة له ويستحق العقاب».

5 ـ لن أعاقب ابني بعد اليوم. ولكني عندما أوبخه لقيامه بأمر خاطىء يقول «أنا آسف» وفي اليوم التالي يعيد نفس الخطأ ثانية. ماذا أستطيع أن أفعل تلقاء ذلك؟

يستعمل بعض الأولاد تعبير (أنا آسف) لتهدئة الآباء واسترضائهم. فهم يعتذرون بسرعة وبنفس السرعة يعيدون السلوك الخاطىء. فمن الهام بالنسبة لأمثال هؤلاء الأولاد التثبت من أنهم حقاً آسفون ومشاعر ندمهم يجب أن تتحول إلى تصرف. إن الذي يكرر الذنب يقال له أحد الأمور التالية:

«آسف تعني السلوك المختلف».

«آسف تعني القيام بتغيُّرات».

«أنا سعيدة أن أسمع أنك آسف، فهذه هي الخطوة الأولى. والخطوة الثانية هي أن تسأل نفسك ماذا أستطيع أن أفعل لتحسين الوضع».

الخبراء يتكلمون عن العقاب

يظهر بين الحين والآخر مقالات تشيد بالعقاب وتهلل له وتمتدحه وتعلمنا كيف نقوم به مثل («شرح العقاب مع التقدم في السن» «عاقب بأسرع ما يمكن» «اجعل العقاب يناسب الجريمة») هذا النوع من النصائح يبدو جيداً للأهل الغاضبين بتصرفات أولادهم.

أما الجمل التالية فقد وضعها اختصاصيون في مجال الصحة العقلية ولهم وجهة نظر مختلفة في موضوع العقاب:

العقاب طريقة غير مجدية في التربية والتهذيب... لأن العقاب، ويا للغرابة، غالباً ما يعلم الطفل أن يتصرف تماماً بشكل مخالف ومناقض للسلوك الذي أردنا أن نعلمه إياه!

معظم الآباء يستعملون العقاب لأنهم لم يجدوا من يعلمهم طرقاً أفضل لتربية أطفالهم وتهذيبهم.

(من كتاب: «كيف تكون أباً» «How To Father» تأليف فيتسهوغ دوسون، دار النشر سيغنيت، 1974)

إن عملية تهذيب الطفل قد تكون عملية محبطة. ولكن يجب التأكيد منذ البداية أن التهذيب يعني التربية. التهذيب في جوهره دليل منظم يساعد الناس على تنمية داخلية لضبط النفس والتوجُّه النفسي

والفعالية. وحين العمل يقتضي التهذيب احتراماً متبادلاً وثقة. من جهة ثانية يتطلب العقاب ضبطاً خارجياً لشخص مًا بالقوة والإجبار والقسر. ووسائل العقاب نادراً ما تحترم الشخص المعاقب وتثق به.

(«قضية ضد الصفع»، برايان جيلمارتن، مجلة «السلوك الإنساني» «Human Behavior». شباط فبراير 1997، المجلد 8 رقم2)

من مراجعة البحوث في هذا الموضوع نستنتج أن العقاب الجسدي الذي يمارسه الآباء لا يمنع العنف بل من المرجح أنه يشجعه. فالعقاب يحبط الولد وفي الوقت نفسه يقدم له نموذج تصرف يقلده ويتعلم منه.

(العنف والصراع من أجل الوجود. تقرير من لجنة لبحث العنف في قسم الطب النفسي من جامعة ستانفورد كلية الطب. نشره الدكاترة ديفيدن دانيلز ومارشال ف. جيلولا، وفرانك أوشبرغ، منشورات ليتل براون وزملاء، 1970).

يخطىء الآباء المرتبكون المتحيرون حين يأملون أن العقاب يؤدي إلى نتائج في آخر الأمر. ولا يدركون أنهم في الواقع لا يصلون إلى أي شيء بطرقهم تلك. إن استعمال العقاب يساعد الطفل على تنمية قوة أعظم للمقاومة والرفض.

(الأطفال: ذلك التحدي «Children: The Challenge».

رودولف دريكورس، هوثورن 1964)

يوجد عدد من الاحتمالات الأخرى في التعلم لا يقصد الآباء أياً منها. قد يتعلم الولد كيف يتجنب بنجاح أية مشاعر بالذنب من تصرف سيِّىء سلكه بإنشائه حلقة يعتبر فيها أن العقاب ألغى

«الجريمة». وحين يظن أنه عوض سوء تصرفه يشعر أنه حر في أن يعيد نفس السلوك دون مشاعر الذنب. إن الولد الذي يقوم بكل شيء ممكن كي يثير (عقوبة الضرب) هو ولد يحمل في أعماقه جنوحاً سرياً إلى الإثم والأهل مدعوون إلى طمسه بالضرب. إن الضرب هو تماماً الأمر الذي لا يحتاجه الطفل.

(السنوات السحرية، «The Magic» تاليف سلمى فريبرغ، سكريبنرز، 1959).

يعتقد الباحثون أن واحداً من خمسة آباء أصابه ألم أو شتم من قبل أولاده، ربما كان ذلك تعبيراً يبتعثه هياج المراهقة: أشياء ألقيت على رؤوسهم خبطة عنيفة أو دفعة، كلمات نابية. يوجد الآن برهان ساطع على أن الإهانات المادية التي يتلقاها الآباء من أبنائهم إنما تعلّمها الأبناء في الواقع على أيدي آبائهم.

(نيوز دي «News day»، 15 آب أغسطس، 1978)

بدلاً من المعاقبة

(تجارب شارك فيها آباء من مجموعتنا)

ابنتي ماري البالغة من العمر أربع سنوات كانت دائماً طفلة صعبة. إنها تزجّني في أشكال من الغضب لا أستطيع فيها أن أضبط نفسي. أتيت إلى المنزل في الأسبوع الماضي وعرفتُ أنها خربشت بالقلم على ورق الجدران في غرفتها. استئتُ منها استياء بالغاً وضربتها صفعة قوية ثم قلت لها إني سآخذ منها الأقلام وقد فعلت.

في الصباح التالي كنت أسير وأفكر بأنني قد أموت من تصرفاتها.

لقد أخذت قلم حمرتي وخربشت أرضية الحمام كلها، أردت أن أخنقها ولكنني أوقفت نفسي عن فعل ذلك. سألتها بكل هدوء:

«مارني. هل فعلت ذلك لأنك غاضبة، إذ أخذت أقلامك كلها؟».

أشارت برأسها؛ نعم.

قلت: «مارني. أنا تضايقت جداً جداً حين رأيت الجدران مكتوباً عليها. هذا يفرض عليّ عملاً شاقاً لأغسلها وأعيدها نظيفة ثانية».

هل تعرفون ماذا فعلت؟ لقد أخذت خرقة تنظيف وشرعت تحاول أن تمحو آثار قلم الحمرة. علّمتها كيف تستعمل الصابون والماء، وظلت تنظف الأرض حوالى عشر دقائق. ثم نادتني لتريني كيف نظفت معظم الآثار. شكرتها وأعدت إليها أقلامها، وأعطيتها بعض الورق لتضعه في غرفتها، كي ترسم حين يحلو لها.

كنت فخورة جداً بنفسي، خابرت زوجي بالهاتف لأروي له ما فعلت.

مضى شهر الآن ولم تعد ابنتي مارني للكتابة على الجدران.

في الأسبوع الماضي، ما إن دخلت باب المنزل عائدة من جلسة لنا في المجموعة حتى تلقيت هاتفاً من أستاذة دوني في الرياضيات. كانت تتكلم غاضبة وهي تخبرني عن أن ابني متخلف في دروسه عن رفاقه في الصف، وأنه يثير شغباً كبيراً في الصف، وأنه ما يزال لا يعرف جدول الضرب وربما يحتاج إلى تهذيب أكبر في المنزل. شكرتها على المكالمة ولكني في أعماقي كنت أرتجف. أول ما

فكَّرت فيه هو أنه «يجب أن يعاقب. إنه لن يشاهد التلفزيون أبداً حتى يتعلم جدول الضرب ويحسن سلوكه في صفه».

ولحسن الحظ كان لدي ساعة لتهدأ أعصابي قبل أن يعود من المدرسة. عندما جاء دوني إلى المنزل جرت المحادثة التالية:

أنا : كلمتني السيدة (ك) بالهاتف اليوم ويبدو أنها ممتعضة جداً.

دوني : آه. إنها دائماً ممتعضة من أمر ما.

أنا : أرى في غاية الأهمية أن أتلقى هاتفاً من المدرسة. تقول المعلمة إنك مشاغب في الصف ولا تعرف جدول الضرب.

دوني : حسناً. يظل ميتشل يضربني على رأسي بدفتره وأنا اليوم ضربته على رأسه بدفتري.

أنا : أنت تشعر أن عليك أن تثأر منه.

دوني : ما معنى تثأر؟

أنا : تعامله مثل معاملته.

دوني : هذا صحيح، وأحياناً يكتب لي ملاحظة يجعلني أنفجر ضاحكاً ثم يركل مقعدي حتى أرد عليه.

أنا : لا عجبَ أن لا ينجز أي عمل.

دوني : أعرف جدول الضرب حتى العدد 6، لكنني لا أعرف 7 ولا 8.

أنا : حسناً. دوني هل تظن أن تركيزك على الدرس يتحسن إذا لم تجلس بجانب ميتشل؟

دوني : لا أعرف، ربما. . . يمكن أن أحفظ جدول الضرب للعدد 7 والعدد 8 إذا درست.

أنا : أظن أن السيدة (ك) يجب أن تعرف هذا. لنفرض أن علينا أن نكتب لها حول هذا الموضوع رسالة. أتوافق أنت؟ (هز دوني رأسه بالإيجاب). أخذت قلمي وكتبت.

عزيزتي السيدة (ك) لقد ناقشت مع دوني حديثنا على الهاتف وقال دوني: «ماذا أقول لها؟».

دوني : قولي لها أن تجعل مقعدي بعيداً عن ميتشل.

أنا : (كتبت) «يقول إنه يود أن تغيري مكان مقعده بحيث لا يكون قريباً من ميشتل» هل هذا صحيح؟

دوني : نعم.

أنا : هل أكتب شيئاً آخر؟

دوني : (فترة صمت طويلة): أخبريها أني سأكتب جدول الضرب للعددين 7 و8 وأكررهما لنفسي بصوت عال.

أنا : (كتبت ذلك وقرأته له): «إنه أيضاً ينوي أن يكتب جدولي 7 و8 ويستظهرهما». هل تريد أن تقول شيئاً آخر؟

دوني : كلاً.

أنا : سأنهي قولي بهذه العبارة: «شكراً لأنك لفت انتباهنا إلى هذا الأمر».

قرأت الرسالة بأكملها لدوني مرة ثانية ووقَّع كلانا عليها، وأخذها معه إلى المدرسة في اليوم التالي. وعرفت أن شيئا ما قد تغير، لأن أول شيء ذكره عندما عاد إلى المنزل كان أن السيدة (ك) غيرت له مقعده وكانت «لطيفة معه هذا اليوم».

روت هذه القصة أم كانت تجلس متجهمة في جلستنا الأولى وهي تهز رأسها. في الجلسة الرابعة جاءت وتوجهت إلى الجمهور لتخبره ما يلي:

لم أصدق أن أي شيء مثل هذا يمكن أن يطبق على ابني. (فان) ولد عنيد جداً والشيء الوحيد الذي يفهمه هو العقاب. في الأسبوع الماضي كاد يغمي علي عندما أخبرني جاري أنه رأى ابني (فان) يمر في تقاطع كان المرور فيه ممنوعاً منعاً باتاً. ولم أعرف ماذا أفعل. كنت حجبت عنه دراجته والتلفزيون، ومخصصاته من المال، ماذا بقي؟ في لحظة يأس، قررت أن أجرب بعض الأمور التي تتكلمون عليها هنا في المجموعة. عندما عدت إلى المنزل قلت: «(فان) لدينا مشكلة، هذا هو شعورك على ما أعتقد. أردت أن تَعْبُرَ إلى الطرف الثاني من الشارع دون أن تسأل أحداً كي يرافقك أليس كذلك؟» هز رأسه بالموافقة. «إليك ما أشعر به، أنا أقلق عندما أفكر أن طفلاً في

السادسة من عمره يسير في تقاطع خطير حيث تحصل حوادث مرور كثيرة».

«عندما يكون هناك مشكلة فإننا نحتاج حلاً. فكّر في ذلك وأخبرني عن أفكارك وقت العشاء».

شرع (فان) يتكلم فوراً، فقلت له: «ليس الآن، إنها مشكلة خطيرة. أريد أن نعطيها كلانا تفكيراً أطول. سنتكلم في المساء عندما يكون والدك معنا».

في تلك الليلة أوعزت إلى زوجي، مسبقاً، أن «ينصت فقط». غسل (فان) يديه وجلس في مقعده بسرعة. وما إن دخل والده الغرفة حتى قال وهو في حالة هياج: «عندي حل! كل ليلة عندما يأتي بابا إلى المنزل سنذهب إلى الشارع وسيعلمني كيف انظر إلى الإشارة الضوئية ومتى أقطع الطريق»، وتوقف قليلاً ثم قال: «وعندما يأتي عيد ميلادي السابع سأجتاز الشارع بمفردي».

كاد زوجي أن يسقط من على كرسيه. وأظن أننا كانا كنا نبخس ابننا حقه.

قال لي ميكي وهو في العاشرة من العمر بطريقة فظة مرتجلة (وكنت في عجلة من أمري أهيّيء العشاء لأننا كنا سنخرج من المنزل بعده) إن ثلاثة من كتبه المقررة فقدت وإن علي أن أعطيه 9 دولارات. وانفجرت بكليتي وكان أول دافع في نفسي هو أن أضربه أو أعاقبه. ورغم أني كنت في آخر درجة من الغضب فإني حاولت أن أتمالك نفسي وبدأت قول بهذه الكلمات:

«أنا»، أظن أنني صرخت بكلمة «أنا» بأعلى صراخ يستطيعه إنسان: «أنا ساخطة. أنا محنقة! ثلاثة كتب تضيع دفعة واحدة وعليّ أن أدفع 9 دولارات من أجل ذلك! أنا غاضبة جداً أشعر أني سأنفجر! وأسمع هذا وأنا منهمكة في إعداد العشاء لأسرع فيما بعد خارج البيت، والآن عليّ أن أتوقف وأضيع الوقت لكتابة مسائل الوظيفة البيتية بالهاتف. أنا أغلي».

وعندما توقفت عن الصراخ ظهر الوجه الصغير المهتم في المدخل وقال ميكي: «ماما أنا آسف. ليس عليك أن تدفعي الدولارات التسعة سوف أدفعها من مخصصاتي».

أظن أن أكبر ابتسامة ابتسمتها في حياتي ارتسمت على وجهي. بالتأكيد لم أكف في حياتي عن الشعور بالغضب بهذه السرعة وعلى نحو كامل، ما قيمة كتب قليلة ضائعة عند شخص له مثل هذا الابن الرائع الذي يهتم حقاً بمشاعر أمه.

الجزء III المزيد من الحديث عن «حل المشكلة»

قبل حل المشكلة

لقد اكتشفنا أنه لكي تنجح عملية حل المشكلة علينا، كما يقول الصغار، أن نعالج أنفسنا. نقول في أنفسنا:

«سأجعل نفسي أتقبل برحابة صدر ابني وأنسجم معه بقدر ما أستطيع. سأنصت لمعلومات ولمشاعر لم أسمع بها من قبل».

«سأنأى بنفسي عن الأحكام والتقويم والمحاضرات، ولن أحاول الحث والإقناع».

«سوف آخذ بالاعتبار أية أفكار جديدة مهما كانت غريبة».

«لن يضيق بي الوقت. إذا لم يكن بوسعنا الوصول إلى حل فوري، فربما لزمنا أن نزيد التفكير ونزيد البحث ونزيد المناقشة».

الكلمة المفتاح هي الاحترام: احترام ابني واحترام نفسي واحترام الاحتمالات اللامحدودة لما يمكن أن يحدث عندما يتفق اثنان بنية طيبة على أن يفكرا معاً.

تحذيرات حول كل مرحلة من عملية حل المشكلة

قبل أن تبدئي اسألي نفسك: «ألا يزال الانفعال يجتاحني، أم إنني هدأت بما فيه الكفاية كي أبدأ العملية برمتها؟» (لا تستطيعين القيام بعملية حل المشكلة إذا كنت في حالة غليان). ثم تفحصي مزاج طفلك. «هل هذا وقت جيد للتحدث معه؟» إذا أجبت بنعم إذاً ابدئي:

1 ـ الحديث عن مشاعر الولد («أعتقد أنك تشعر بكذا وكذا...»).

لا تستعجلي هذا الجزء. ليكن موقفك: «أنا حقاً أحاول أن أصل إلى صورة واضحة عن مشاعرك حول هذا الموضوع بكليته»، وعندما يشعر الولد أن رأيه يسمع ويفهم يستطيع أن يقدر بدوره مشاعرك.

2 ـ أفصحي عن مشاعرك: («إليك ما أشعر أنا به حول هذا

الموضوع») ليكن ذلك القسم موجزاً وواضحاً. إذ من الصعب على الطفل أن يصغي كثيراً لما يقوله الآباء في الحديث عن قلقهم وغضبهم وامتعاضهم.

3 - ادعي الطفل إلى البحث عن حل مشترك مقبول إذا أمكن. اتركي الطفل يعرض على بساط البحث الأفكار القليلة الأولى. النقطة الحاسمة هنا أن تحجمي عن التقويم أو التعليق على أي من تلك الأفكار. وفي اللحظة التي تقولين فيها: «حسناً. هذا ليس جيداً» تنتهي العملية كلها دون أن تكوني قد أنجزت هدفك. يجب أن ترحبي بكل الأفكار، وكثيراً ما يحدث أن أفكاراً غير مناسبة تؤدي إلى أفكار رائعة وحلول عملية. الجملة المفتاح في هذا الصدد هي: «نحن نسجل أفكارنا كلها» ليست الكتابة في حد ذاتها هي المهمة ولكن تسجيل كل فكرة كتابةً يعطي قيمة وتقديراً للمشاركين في المناقشة (سمعنا بالمصادفة طفلاً يقول: «أمي ماهرة جداً. إنها تسجل كل أفكاري»).

4 - حدِّدي ما أعجبك من الأفكار وما لم يعجبك وأية أفكار تريدين تطبيقها.

تفحَّصي ما سجلت من عبارات («هذه فكرة غبية»). بدلاً من ذلك صِفي ردود فعلك الشخصية:

«ما أظنني أكون مرتاحة بهذه الفكرة لأن...» أو

«يبدو هذا أمر أستطيع فعله».

5 ـ واصلي العمل.

يكمن الخطر هنا في أن تنساقي وراء مشاعرك الجيدة. عندما تصلين إلى حل عملي، فلا تضعي خطة محددة لتنجزيه، كما أنه من الهام أن تضيفي:

«أية خطوات يجب أن نتخذها لننفذ الخطة؟»

«من سوف يكون مسؤولاً عن فعل ذلك؟».

«متى ننجز الخطة بأكملها؟».

6 ـ لا تسمحي للولد أن يلومك أو يتهمك في أية نقطة.

الولد : نعم، نعم لكن ذلك لن ينجح. لأنك دائماً... لأنك أبداً يجب أن يكون الآباء حازمين أمام هذا النقد.

الأم : لا اتهامات أو حديث عما فات في الماضي، نحن نسعى إلى التركيز لإيجاد حل للمستقبل.

أسئلة عن حل المشكلة

1 ـ لنفرض أن خطة العمل التي اتفقت. مع ولدك عليها نجحت فترة ثم أخفقت فما العمل؟

تلك هي الأوقات التي تمتحن فيها إرادتنا، فإما أن نعود إلى المحاضرة والعقاب، أو نعود إلى اللائحة المرسومة. مثلاً:

الأم : لقد خاب ظني لأن طريقتنا لم تعد نافعة أجدني أقوم بعملك وهذا لا أقبله. هل نعطي الخطة القديمة فرصة

أخرى؟ هل نتحدث عن الأمور التي تقف في طريقنا؟... أم هل نبحث عن حل آخر؟ نحن ندرك لكوننا راشدين أن قليلاً من الحلول يستمر ويتماسك فكيف هي الحال مع طفل سارت الأمور بشكل حسن عندما كان في الرابعة من عمره وهو الآن في الخامسة وما كان يصلح للشتاء قد لا يصلح للربيع. إن الحياة عملية مستمرة من التلاؤم وإعادة التلاؤم. إن الهام بالنسبة للطفل أن يجد نفسه باستمرار جزءاً من الحل أكثر منه جزءاً من المشكلة.

2 _ هل يجب علينا دائماً أن ننفذ كل الخطوات، أو المراحل، لنصل إلى حل المشكلة؟

كلاً، قد تحل المشكلة في أية خطوة أو مرحلة من الطريقة ويكفي أحياناً وصف لحاجاتك المتصارعة كي تصلي إلى حل سريع. مثلاً:

الأم : عندنا هنا مشكلة حقيقية. تريدني أن أذهب معك لشراء حذاء رياضة الآن. عليّ أن أنتهي من الغسيل كله ثم أشرع في إعداد العشاء.

الولد : قد أنهي لك الغسيل كي تكوني جاهزة للذهاب وبعد أن نعود إلى المنزل أساعدك في إعداد العشاء.

الأم : أظن هذا يفي بالغرض.

3 ـ لنفرض أننا أنجزنا كل المراحل ولم نصل إلى حل نتفق عليه كلانا، ماذا نفعل؟

قد يحدث هذا الأمر حقاً. ولكن لا شيء يضيع سدى، فبعد مناقشة المشكلة صار كل منكما أكثر تفهماً وإحساساً بحاجات الآخر. وفي الحالات الصعبة، هذا أقصى ما يتمناه المرء. وأحياناً تكون المسألة مسألة وقت إضافي للتفكير، وكما يقال: «دع الفاصولياء تُطبخ» قبل الوصول إلى حل.

4 ـ لنفترض أن الولد رفض أن يجلس معك لحل المشكلة فما العمل؟

هناك أولاد لا يرتاحون لهذه الطريقة. بالنسبة لأولئك اليافعين قد تكون كتابة مذكرة أو ملاحظة معتمدة على نفس المبدأ بديلاً ناجعاً.

عزيزي جوني:

أريد أن تقدم لي أفكارك عن حل المشكلة. . . ربما أنت (تريد، تحتاج، تشعر. . .).

أنا (أريد، أحتاج، أشعر. . .).

الرجاء أن تعلمني حلولك التي تفكر فيها، والتي يمكن أن نتفق عليها سوية.

المحب

أبوك

5 ـ أليست هذه الطريقة أفضل للتعامل مع الأولاد اليافعين؟

لقد نجح الآباء نجاحاً باهراً باستعمالهم هذه الطريقة مع الأولاد الأكبر سناً. وفي الصفحات التالية ستجدون قصصاً عن استعمال الآباء لمهارات حل المشكلة مع أولادهم في مختلف سني أعمارهم.

حل المشاكل عملياً

الحالة : تسلمت لتوي السرير الذي كنت قد أعرته لصديقة لي ووضعته في القبو، تفحصه ابني برايان البالغ من العمر سنتين وأعجب جداً بالسلة المتأرجحة فيه.

برايان : مامي. أريد الصعود إلى السرير.

الأم : حبيبي أنت أكبر من أن يسعك السرير.

برايان : نعم. . أنا صاعد إلى السرير (بدأ التسلق عليه).

الأم : (تمنعه) برايان، ماما قالت إنك كبير الآن وقد ينكسر السرير إذا صعدت عليه.

برايان : أرجوك يا مامي، أنا أصعد الآن إلى السرير (بدأ ينتحب).

الأم : أنا قلت لا!!

(كان ذلك تصرفاً سيئاً مني، شعرت بذلك بعد أن قلت لا، إذ تحول نحيب برايان إلى نوبة غضب فقررت أن أستعمل طريقة حل المشكلة معه).

الأم : يا حبيبي الحلو أنا أفهم كم أنت راغب في الصعود إلى السرير الآن يبدو التأرجح فيه مسلياً حقاً أنا أيضاً أتمنى أن أتأرجح فيه، المشكلة أنه لا يستطيع حملي ولا يستطيع حملك، نحن كبيران جداً.

برايان : مامي كبيرة جداً، تماماً مثل براني (ترك برايان الغرفة وعاد مع غوفر دبه المحشو، ووضع الدب على السرير وبدأ يحركه جيئة وذهاباً).

برايان : انظري مامي براني يهدهد غوفر، ممكن؟

الأم : (يا سلام!) حجم غوفر مناسب تماماً للسرير.

بعد إحباطات كثيرة في موضوع التدريب على استعمال الحمام، قررت أن ألجأ إلى معالجة متقنة في حل المشكلة مع ابني الذي بلغ من العمر 3 سنوات آنذاك. جلسنا معاً إلى المنضدة وقلت له: «مايكل. كنت أفكر كم هو أمر صعب بالنسبة لطفل صغير أن يتعلم استعمال الحمام بمفرده. أنا أراهن إنك أحياناً تكون مشغولاً باللعب حتى أنك لا تلاحظ أن عليك أن تذهب إلى الحمام».

نظر إليَّ بعينيه الكبيرتين ولم يقل شيئاً. ثم قلت: «أنا أراهن أنك حتى عندما تلاحظ ذلك يصعب عليك أن تسارع إلى الحمام وتتسلق المرحاض».

هز رأسه بالموافقة: «نعم».

ثم سألته أن يأتي لي بورق وقلم كي نسجل الأفكار التي تخطر لنا

والتي قد تكون مفيدة. سارع إلى الغرفة وجاء بورق أصفر وبقلم أحمر. جلست معه وبدأت أكتب.

بدأت بإدراج فكرتين اثنتين.

شراء عتبة خاصة بالمرحاض مثل تلك الموجودة في حمام جيمي.

ستسأل الماما مايكل إن كان يحتاج للذهاب إلى الحمام.

بدأ مايكل بالكلام: «سوف تساعدني بربارة وبيتر» (بيتر هو صديقه وهو يعرف كيف يذهب إلى الحمام بمفرده وبربارة هي أُم صديقه هذا) ثم قال: «يرتدي بيتر سروالاً مخصصاً للأولاد الكبار كتبت: «شراء سروال خاص بالأولاد الكبار من أجل مايكل».

في اليوم التالي سارعت واشتريت له عتبة ومجموعة من السراويل وسر ديفيد بذلك كثيراً وعرض المشتريات على صديقه بيتر وعلى بربارة التي غدت مطمئنة.

تحدثنا ثانية كيف يعرف أن عليه الذهاب إلى الحمام كالشعور بالضغط في بطنه والحاجة إلى الذهاب مع الاسراع في فك السروال بسرعة.

لقد عرف أني متعاطفة مع المشاكلات التي يعانيها. وخلال شهور ثلاثة أصبح كَامل الخبرة تقريباً في الذهاب إلى الحمام بمفرده وصار فخوراً بنفسه.

انتظرت على أحرّ من الجمر جلستنا التالية لأن عندي شيئاً مثيراً

أريد أن أرويه للمجموعة، لقد تحررت! وكذلك تحررت ابنتي ليزا وعمرها ثلاث سنوات ونصف. بدا الأمر باكراً في صباح يوم الثلاثاء عندما رن جرس الهاتف.

«سوزي، هل يمكن أن أستأمنكِ على ابنتي دانييل فتأخذينها معك بعد ظهر اليوم؟».

قلت: «بالتأكيد».

ما إن وضعت السماعة حتى تذكرت أن عليَّ الذهاب إلى السوق اليوم، وكيف أذهب وأنا أجر طفلتين؟ كذلك تذكرت أن ليزا كانت تذهب كل يوم 45 دقيقة لحضور روضة أطفال في الهواء الطلق. إلا أنها كانت تذهب فقط عندما أكون معها وأجلس في مقعد مجاور على مرمى نظرها. في حين أن الأُمهات الأُخريات كُنَّ يوصلن أطفالهن ثم يذهبن.

قلت لليزا: «عليَّ أن أذهب إلى السوق اليوم حينما تكونين في الروضة لأن دانييل ستأتي وتبقى معنا طوال بعض الظهر فليس عندي وقت للذهاب إلاً الآن.

بدأت الدموع تنهمر من عيني ليزا وهنا كانت فرصتي لاستعمال مهارات حل المشكلة. قلت لليزا: «أرى أنك حزينة كيف لنا أن نحل تلك المشكلة؟ دعينا نكتب ذلك كتابة». كانت عيناها دامعتين عندما بدأت أكتب.

المشكلة: ماما عليها أن تشتري حليباً. ولن يكون عندها الوقت

لذلك بعد الحضانة. لذا عليها أن تذهب في أثناء وجود ليزا في الحضانة.

الاقتراحات لحل المشكلة:

(اقتراحي) 1 الذهاب في أثناء وجود ليزا في المدرسة والعودة بسرعة.

(اقتراح ليزا) 2 عدم شراء الحليب.

(اقتراح ليزا) 3 الذهاب بعد المدرسة.

(اقتراحي) 4 في أثناء ذهاب ماما إلى السوق يمكن لليزا أن تغني وترسم وتلعب.

(اقتراحي) 5 تبقى ليزا في الحضانة بينما تذهب الماما إلى السوق.

(اقتراح ليزا) 6 ماما تشتري شيئاً واحداً وتعود بسرعة كبيرة.

(اقتراح ليزا) 7 غداً نشتري العلكة معاً.

(اقتراح ليزا) 8 إذا أرادت ليزا أن تبكي سوف تبكي.

قرأنا القائمة وشرحت أنا أنني إذا لم أشتر الحليب فإن ليزا وأباها سيشعران بالخيبة. فشطبنا هذا الاقتراح ثم عدت وشرحت ثانية أنه لن يكون لدي الوقت للذهاب بعد المدرسة، شطبنا هذا الاقتراح أيضاً. وبدت ليزا راضية.

سرنا باتجاه روضة الأطفال، عانقتني ليزا وقبلتني حين ودعتها.

وذكّرتني أن أذهب إلى مخزن واحد فقط وجلست في الدائرة مع بقية الأطفال.

اندفعتُ مسرعة نحو المخزن. عدت قبل الوقت المحدد فرأيت ليزا منهمكة بسعادة في لعبة مع رفاقها. وعندما انتهت المدرسة سارعت ليزا نحوي تسألني: «هل ذهبت؟».

«طبعاً ذهبت، لا بد أنك فخورة بنفسك وقد بقيت هنا بمفردك».

هزت ليزا رأسها بالموافقة.

الأربعاء صباحاً

ليزا : (تبدو متوترة): هل توجد روضة أطفال اليوم؟

أنا : (متوقعة أن تقول «هل تبقين معي») نعم.

ليزا : آه ماما.. حسناً. إذا أردت البكاء فسوف أبكي وإذا لم أرد البكاء فلن أبكي!.

أنا : دعينا نكتب ذلك.

كتبت ذلك. أضافت هي أنها تريد أن تجلس إلى جانب صديقة. ثم قالت: «ماما عندما تعودين عودي بسرعة كبيرة، بسرعة كبيرة تجعلك تقعين أرضاً.. اركضي!».

أوصلتها إلى الروضة. عانقتني، قبلتني، ذكرتني بأن عليَّ أن أركض وأركض.

عدت بعد 45 دقيقة.

أنا : بقيت بمفردك!

ليزا : نعم، أنا فخورة بنفسي!

الجمعة صباحاً

ليزا : ماما هل توجد روضة أطفال اليوم؟

أنا : نعم.

ليزا : حسناً. سجلي: سأجلس إلى جانب صديقتي.

انحلت المشكلة، ليزا تذهب إلى الحضانة والماما تذهب إلى السوق! والآن عندما أنظر إلى الوراء أدرك أنه لزمني جهد كبير أن أعد نفسي لقضاء وقت ضروري مع ليزا وحل مشكلتنا. أنا سعيدة أنني استطعت أن أفعل ذلك. وليزا أيضاً سعيدة.

ابني ميكائيل هاورد يبلغ الخامسة والنصف من العمر، وهو يذهب إلى روضة الأطفال، وهو يقرأ كتب الصفوف الأعلى من الثالث إلى السادس. عنده مفردات واسعة وقد قرر أن يصبح جراح تجميل عندما يكبر. وهو يحب أن أقرأ له من الكتب الطبية التي تصف أجزاء الجسم. غالباً ما يتسلل ميكائيل إلى سريري في الليل. حاولت بكل الوسائل أن أمنعه من ذلك دون أن أؤذي شعوره بأنه غير مرغوب به. حاولت أن أبقى مستيقظاً حتى الساعة 2,30 صباحاً، ولكن ما إن أنام حتى يأتي إلى سريري ومعه وسادته وخفه ورداؤه ويدب تحت الأغطية حتى منتصف سريري المزدوج. وأجده في الصباح ملتفاً بجانبي. ولقد اقترح أن أنام أنا في سريره وهو في

سريري. بعد أن عدت إلى المنزل من ورشة العمل قررت أن أجرب طريقة أخرى.

سألت ميكائيل هاورد ماذا يمكن أن نفعل كي لا يأتي إلى سريري في الليل. فأجاب «دعني أفكر». وذهب إلى غرفته. وبعد عشر دقائق عاد حاملاً ورقة صفراء. وقال: «أبي خذ هذه المذكرة». ثم أملى عليَّ ما أراد كتابته.

عزيزي ميكائيل

الرجاء ألا تأتي الليلة

المحب

بابا

ترك الغرفة، ثم عاد ومعه شريط لاصق. وقاس 44 إنشاً (على الباب خارج غرفتي) وأخذ المفكرة وألصقها على الباب.

وقال ميكائيل: «إذا كنت لا تريد أن أدخل اترك هذه المذكرة على الباب، وإذا كان لا بأس من مجيئي فاقلب الورقة، وهذا معناه أنني أستطيع الدخول».

قلت له: «شكراً».

في الساعة 6,02 من الصباح جاء ميكائيل: إلى سريري (أنا أستيقظ في السادسة في أيام العمل) قال ميكائيل «انظر يا بابا، لقد استيقظت عندما كان الليل مظلماً وحدقت في باب غرفتك وكانت

ورقة المذكرة موجودة ولكنني لم أستطع أن أقرأ شيئاً ولكنني قرأتها في فكري. فعدت أدراجي إلى سريري. أرأيت يا أبي كل ما عليك هو أن تطلب وأنا ألبي وأحل جميع مشاكلك».

لقد مر أسبوعان ونحن نطبق هذه الطريقة بنجاح. إنها الطريقة الأفضل. شكراً.

مازق وقت النوم عند جنيفر

ليلة الثلاثاء كنت ما زلت متحمسة من جلسة الليلة السابقة فطرقت الموضوع مع جنيفر البالغة من العمر خمسة أعوام.

الأم : هل عندك وقت للحديث؟

جنيفر : نعم.

الأم : أريد أن أتحدث عن مشكلة «منتصف الليل» عندنا.

جنيفر : آه. حسناً.

الأم : هل تريدين أن تخبريني ماذا تشعرين تُجاه هذا الموضوع الذي يجعلنا كلتينا غير سعيدتين؟

جنيفر : شيء يحدث في نفسي (كشرت وجهها وأطبقت قبضتها) فلا يعود بوسعي البقاء في الغرفة أشعر فقط أني أريد أن آتي إلى غرفتك.

الأم : آه. فهمت.

جنيفر : أعرف أنك تكرهين ذلك. أليس هذا صحيحاً؟

الأم : حسنا. دعيني أخبرك ماذا أشعر. بعد يوم طويل أتطلع إلى النوم في السرير مندسة تحت أغطية دافئة وأغط في النوم بسرعة وعندما يوقظني أحدهم لا أعود ماما اللطيفة.

جنيفر : أعرف ذلك.

الأم : دعينا نفكر في حل يجعلنا سعيدتين، حسناً (أخذت ورقة وقلماً).

جنيفر : هل ستكتبين؟ هل سيكون عندنا قائمة؟ (تحمست بفرح).

الأم : نعم، هل تستطيعين البدء بذلك؟

جنيفر : أود أن أجيء إلى غرفة أبي وأمي.

الأم : حسناً (تكتب) هل من شيء آخر؟

جنيفر : أستطيع أن أوقظك فقط بدلاً من ذلك.

الأم : حسناً. (تكتب).

جنيفر : لعلي أستطيع القراءة على ضوء المصباح الذي بجانبي.

الأم : أراهن أنك تستطيعين ذلك.

جنيفر : لو كان عندي مصباح لاستطعت، هل أستطيع أن أقتني مصباحاً؟

الأم : (تكتب) ما حاجتك إلى المصباح؟

جنيفر : (وقد تحمست) أستطيع أن أقرأ كتاباً أو ألعب بأداة خفض اللسان (والد الصغيرة طبيب) أو أكتب رسائل . .

الأم : أرى أنك متحمسة.

جنيفر : حسناً. وماذا عن رقم 4 (في القائمة)؟

الأم : هل عندك أفكار أُخرى؟

جنيفر : يمكن أن أطلب شراباً.

الأم : حسناً، (تكتب).

جنيفر : ورقم 5 هو أنني قد أتسلل إلى الغرفة لأرى إذا كنت بخير.

الأم : يا لها من قائمة! دعينا نراجعها.

وضعت جين فوراً إشارة X على الحلين الأول والثاني وتكلمت على شراء مصباح وورقة وأقلام في اليوم التالي. واشترينا مصباحاً برتقالياً شنيعاً (انتقته هي) يناسب (؟) غرفتها ذات اللونين الأحمر والأبيض. مرت تلك الليلة بشكل هادىء وجميل وقد تلقيت علبةً ملأى بالرسوم في الصباح التالي. مر أسبوع وهي تتركني أنام ملء جفوني وأنا أشكر الله على ذلك.

حدثنا بعض الآباء ذات مرة أن أولادهم ما إن تعوَّدوا على (مهارة حل المشكلة) حتى صاروا يطبقونها فيما بينهم إخوة وأخوات. وصاروا قادرين على حل خلافاتهم ومشاكلهم. وكان هذا ربحاً كبيراً للآباء فبدلاً من يُقحما في الموضوع وينحازا إلى جانب دون جانب

ويلعبا دور القاضي حتى يصلا إلى حل، فإنهما يصرحان بوجود مشكلة ويضعانها في المكان المناسب ـ أي في كنف الأولاد.

والجملة التي كانت تدفع الأولاد كي يحملوا مسؤوليتهم في حل خلافاتهم هي: «يا أولاد، هذه مشكلة عسيرة: ولكنني واثق أنكما ستضعان رأسيكما معاً وتفكران لتصلا إلى حل تقبلان به». هذا المثل قدمه أحد الآباء.

كان براد (أربع سنوات) وتارا (سنتان ونصف) خارج المنزل. كان براد يركب دراجة تارا ذات الدواليب الثلاثة وكانت تارا تريد أن تركبها. وجُنَّ جنون تارا، وبراد يرفض أن ينزل من على دراجتها. طبعاً من قبل ما كنت لأتردد في القول: «براد انزل من الدراجة إنها تخص أختك إن عندك دراجة» ولكن بدلاً من أخذ جانب تارا قلت: «أرى أن لديكما مشكلة، تارا أنت تريدين الركوب على دراجتك ذات الدواليب الثلاثة، براد أنت تريد أن تركب دراجة أختك وهي لا تريد ذلك»، ثم قلت لهما معاً: «أظن أنه يجب أن تحاولا أن تجدا حلاً للمشكلة تقبلان به كلاكما».

استمرت تارا في البكاء وفكر براد برهة. ثم قال لي: «يمكن لتارا أن تقف ورائي على الدراجة وتحيطني بذراعيها بينما أسوق أنا الدراجة».

قلت: «هذا الحل يجب أن تناقشه مع تارا وليس معي». سأل براد تارا فوافقت وركب الاثنان الدراجة حتى وقت الغروب.

ما يدهشنا عادة هو نوع الحلول الذي تتفتق عنه أذهان الأطفال.

إذ تكون حلولاً أصيلة ومرضية أكثر من الاقتراحات التي يقدمها الآباء.

عندما عدت إلى المنزل بعد آخر جلسة لنا من جلسات مهارة حل المشكلة كان ولداي في شجار حول معطف أحمر يريد الاثنان ارتداءه.

كانت ترتديه ابنتي البالغة من العمر ستة أعوام والآن يستعمله ابني وعمره ثلاث سنوات. كانا يستعدان للخروج من المنزل وكانا يتشاجران حول من سيرتدي المعطف.

لفتُّ انتباههما وقلت: «أرى طفلين يريدان ارتداء نفس المعطف الأحمر».

«أرى طفلة كانت تمتلك هذا المعطف وما زالت تريد الاحتفاظ به».

«أرى طفلاً آخر يريد أن يرتدي المعطف الأحمر لأنه أصبح يمتلكه الآن».

«أعتقد أنكما يمكن أن تتوصلا لحل هذه المشكلة ثم تجداني في المطبخ عندما تكونان جاهزين».

ذهبت إلى المطبخ وأصغينا أنا وزوجي بدهشة للمناقشة التي بدأت تدور بينهما. وبعد خمس دقائق دخلا إلى الغرفة، وقالت الابنة: «لقد وصلنا إلى حل! سيرتدي جوش المعطف حين نذهب إلى المطعم وعندما نترك المطعم لنذهب إلى المعرض سأرتديه أنا ويمكن عندها لجوش أن يرتدي معطفي الأصفر!».

هذه القصة الأخيرة تصور طفلاً صغيراً يتصدى لمشكلة هي كيف يتعامل مع انفعالاته الشخصية القوية:

سكوت (عمره ثماني سنوات) عنده اضطراب في إظهار مشاعر الغضب. في ذلك المساء تحديداً أزعجه أمر ما، فانطلق مبتعداً عن مائدة العشاء وهو مطبق قبضتيه لا يعرف طريقة مقبولة يتخلص بها من غضبه المتأجج.

وفي طريقه إلى غرفته أسقط ـ دون قصد ـ مزهريتي المفضلة وعندما رأيتها على الأرض مكسورة مطحونة، جُنَّ جنوني وبدأت لسوء الحظ أصرخ كمن أصابه مسّ. فركض إلى غرفته وصفق الباب وراءه.

بعد أن تدبر زوجي موضوع المزهرية وألصق قطعها وخفّتْ مشاعر غضبي المتأججة مع مرور بعض الوقت، ذهبت إلى باب غرفة ابني ونقرته. وعندما قال «ماذا؟» استأذنته بالدخول وكان ذلك وقتاً جيداً للكلام.

نظر إليَّ بامتنان وقال «نعم!» كان كمن استرد اطمئنانه لمجرد حضوري وشعرت أني ما زلت أحبّه وأفكر فيه كائناً إنسانياً، وليس طفلاً أخرق غير منضبط.

بدأت بسؤاله كيف يشعر حينما يكون غاضباً جداً. فأخبرني أنه يكون في حالة يريد فيها أن يلكم أحداً أو يهشم شيئاً أن يهرج في المكان ويقذف الأشياء بكل قوته. وقلت له إنه عندما يظهر غضبه على هذا النحو أريد أن أذهب إليه في غرفته وآخذ لعبته المفضلة

وأمزقها قطعاً. ثم نظر كل منا إلى الآخر وكأننا نقول: «حسناً»

سألته (وفي يدي الورقة والقلم) أن نجرب إيجاد طريقة ما، نعبِّر فيها عن الغضب، طريقة نقبلها نحن الاثنين. وتقدم لي باقتراحات هي:

يعلق لي أبي كيساً لألطمه.

وضع شيء على الجدار أستطيع أن ألقي الكرات عليه.

تعليق طراحة (طنفسة) للكم.

رفع صوت المذياع إلى أعلى استطاعته.

وضع عارضة معدنية لممارسة تمرين رفع الجسم عليها.

أضرب رأسي بالمخدة.

أصفق الأبواب.

أقفز بقوة على الأرض.

أقفز بقوة على السرير.

أكرر إشعال الضوء ثم إطفاءه.

أخرج من المنزل وأدور حوله عشر مرات.

أمزق الورق.

أقرص نفسي.

لم أقل كلمة واحدة ولكنني سجلت كل ذلك.

وكان أمراً شائقاً ملاحظة أنه بعد أن ذكر كل هذه الأشياء أدرك أنه

لن يسمح له القيام بها ضحك قليلا كانه يخبرني أن هذه الأفعال هي ما يود القيام بها فعلاً.

وعندما عدنا نتفحص القائمة أبعدت منها بعض الأشياء وشرحت له لِمَ لا تناسبني. وأبقينا أربعة احتمالات.

سيحدد الأب وقتاً لتصليح كيس اللطم وتعليقه.

ستوضع عارضة التمارين الرياضية في الرواق المؤدي إلى غرفته.

يستطيع أن يدور حول المنزل في ضوء النهار فقط.

وأبديت الحيرة في مسألة تمزيق الورق. قلت له: «يوجد مشكلة وحيدة في ذلك الأمر»، قال: «نعم أعرف، عليّ أن ألتقط القصاصات بعد ذلك!».

في ذلك الوقت كنا جالسين متقاربين ومتلاصقين نتحدث بهدوء وأخيراً قلت له: «يوجد أمر واحد أريد أن أضيفه. وهو شيء جاهز بوسعك القيام به دائماً عندما تشعر أنك تنفجر غضباً».

قال فوراً: «أن أتحدث عن غضبي».

وذهبنا نحن الاثنين إلى السرير، ونحن نشعر شعوراً طيباً.

4 تشجيع الاستقلال

تذكر معظم كتب تربية الطفل أن أحد أهم أهدافنا بوصفنا آباءً هو أن نُعد أولادنا للانفصال عنا وأن نساعدهم كي يصبحوا أفراداً مستقلين قادرين في المستقبل على تحمل أعباء الحياة والقيام بوظائفهم دون عوننا. ونحن مطالبون بأن لا نفكر بأولادنا على أنهم نسخة عنا أو امتداد لنا، بل على أنهم كائنات إنسانية مستقلة لها طباع مختلفة وأذواق مختلفة ومشاعر مختلفة ورغبات مختلفة وأحلام مختلفة. ولكن كيف لنا أن نساعدهم كي يصبحوا أشخاصاً منفصلين مستقلين؟

ذلك بأن نسمح لهم أن يقوموا بأعمالهم بأنفسهم، وبأن نتيح لهم مواجهة مشاكلهم، وبأن نتركهم يتعلمون من أخطائهم.

القول أسهل من العمل. ما أزال أذكر ابني البكر حين كان يكافح كي يعقد رباط حذائه وأنا أراقبه بصبر مدة عشر ثوانٍ ثم أنحني لأربطه له.

وكيف أن ابنتي ما إن تذكر أنها تشاجرت مع صديقتها حتى أبادر بسرعة لأسدي لها النصيحة.

كيف لي أن أترك أولادي يرتكبون أخطاء ويعانون الفشل وكل ما كان عليهم أن يفعلوه هو أن ينصتوا إليّ ويسمعوا كلمتي.

قد تفكر: «وما الأمر الفظيع في مساعدة طفل لعقد رباط حذائه أو في المساعدة لحل شجار بين الابنة وصديقتها أو في تجنيبهم ارتكاب الأخطاء؟ فالأطفال أصغر سناً وأقل خبرة وهم يعتمدون فعلاً على مساعدة الكبار من حولهم».

المشكلة تكمن فيما يلي: إذا بقي شخص يعتمد على شخص آخر باستمرار، فإن هذا ينجم عنه مشاعر معينة. ولكي نوضح ماهية تلك المشاعر، الرجاء اقرؤوا هذه العبارات وسجلوا ردود فعلكم عليك.

I أنتِ في الرابعة من عمرك. في أثناء النهار تسمعين أبويك يقولان لك:

«كلي الفاصولياء فالخضار مفيدة لك».

«دعيني أشد السَّحاب لك».

«أنت متعبة، استلقي قليلاً لتأخذي نصيباً من الراحة».

«لا أريدك أن تلعبي مع هذا الولد، إنه يستعمل كلمات نابية».

«هل أنت واثقة أنك لا تريدين الذهاب إلى الحمام؟».

ردود فعلك : ______________________

____

____

____

II أنت في التاسعة من العمر، وفي أثناء النهار يقول لك أبواك :

«لا تجرب هذا المعطف، اللون الأخضر لا يناسبك».

«اعطني هذا المرطبان، سأفتح لك غطاءه».

«لقد رتبت لك ملابسك».

«هل تريد المساعدة في وظيفتك المدرسية».

ردود فعلك : ______________________

____

____

____

III عمرك سبعة عشر عاماً، يقول لك أبواك :

«ليس من الضروري أن تتعلم قيادة السيارة، أنا أقلق جداً وأصبح عصبية من التفكير في الحوادث. أنا أصطحبك حيث تشاء كل ما عليك هو أن تطلب مني».

ردود فعلك : ______________________

____

____

____

٦ أنت شخص راشد، يقول لك المدير:

«سأقول لك أمراً فيه مصلحتك. كف عن إعطاء مقترحات لتحسين الأمور هنا. قم بعملك وحسب. أنا لا أدفع لك الراتب من أجل تقديم أفكارك، بل أدفعه كي تقوم بعملك».

ردود فعلك: ______________________________

____

____

____

٧ أنت مواطن من بلد في طور النمو. وفي اجتماع عام سمعت زائراً صاحب مقام رفيع من بلاد غنية قوية يعلن:

«إن بلادكم متأخرة ونامية، ونحن لا نتجاهل حاجاتكم. نحن نخطط كي نرسل إليكم خبراء ومواد كي نعلمكم كيف تديرون مزارعكم ومدارسكم وأعمالكم وحكومتكم. وسنرسل أيضاً مختصين في شؤون تنظيم الأسرة لمساعدتكم في تخفيض نسبة المواليد في بلادكم».

ردود فعلك: ______________________________

____

____

____

يمكن القول إنك لا تريدين لأولادك أن يشعروا تُجاهك

بالمشاعر التي دونتها أنت. ولكن لا ينكر أن الناس عندما يوضعون في موضع الاتكالية والاعتماد على الآخرين في شؤونهم ومع قليل من الامتنان يعانون من مشاعر العجز وضآلة القيمة والامتعاض والإحباط والغضب. هذه الحقيقة المرة تضعنا في مأزق نحن الآباء. فمن جهة من الواضح أن الأطفال يعتمدون علينا فبسبب صغر سنهم وعدم خبرتهم يلزم الآباء القيام بأمور كثيرة لهم. ومن جهة ثانية، فإن الاتكالية تقود إلى العدائية. هل توجد طرق لتخفيف شعور الاتكالية عند أطفالنا؟ هل توجد طرق تساعدهم ليصبحوا كائنات إنسانية مسؤولة فيقومون بوظائفهم بمفردهم؟ لحسن الحظ إن الفرص لتشجيع استقلالية الأولاد تتواتر كل يوم. وإليك بعض المهارات الخاصة التي تساعد الأولاد في الاعتماد على أنفسهم بدلاً من الاعتماد على غيرهم:

لتشجيع الاستقلال

1 ـ دع الأولاد يختارون.

2 ـ اظهر احتراماً لمحاولاتهم وكفاحهم.

3 ـ لا تكثر من طرح الأسئلة.

4 ـ لا تستعجل الإجابة عن الأسئلة.

5 ـ شجع الولد على استعمال مراجع أخرى خارج المنزل.

6 ـ لا تثبط الآمال.



هذه هي كلها خيارات تمنح الطفل تمريناً هاماً على اتخاذ القرارات. من الصعب جداً أن تصبح شخصاً راشداً مضطراً لاتخاذ القرار حول المهنة التي تختار وأسلوب الحياة دون أن يكون لديك سابقاً الخبرة في اطلاقك أحكامك واتخاذ قراراتك الشخصية.

أظهر الاحترام لكفاح الولد



عند احترام مشقة وكفاح الولد في أداء الأعمال فإنه يتشجع على إنجازها بمفرده.

لا تكثر من الأسئلة

بدلاً من



كثرة الأسئلة تدل على اجتياح الحياة الخاصة للآخر. لا يتكلم الأولاد إلا على (ما) يريدون التكلم عنه و(متى) يريدون التكلم عليه.

لا تتعجل الإجابة عن الأسئلة

بدلاً من





عندما يسأل الأولاد أسئلة، فإنهم يستحقون اعطاءهم فرصة للبحث عن الجواب بأنفسهم

شجع الأولاد على استعمال مراجع خارج المنزل



نريد أن يعرف أطفالنا أنهم ليسوا متكلين كلية علينا، إذ إن العالم المحيط بهم خارج المنزل من بائع الحيوانات الأليفة إلى طبيب الأسنان إلى المدرسة إلى الأولاد الأكبر سناً جميعهم بوسعهم أن يقدموا يد المساعدة لحل مشاكلهم.

لا تقطع الأمل

بدلاً من تهيئة الأطفال للفشل والخيبة — دعيهم يبحثون ويجربون



عند محاولة تجنيب الأطفال خيبة الأمل فإننا نجنبهم أيضاً
الأمل والكفاح والحلم وتحقيق الأمنيات

مع أن العديد من هذه المهارات يبدو فطرة سليمة لأول وهلة إلا أنه ما من شيء فطري فيها، فالحديث مع الأطفال بطريقة تنمي استقلالهم يتطلب التصميم والعزم والتمرين.

تجد في التمرين الآتي ست عبارات نموذجية يقولها الآباء. الرجاء أن تغيِّر كل عبارة إلى عبارة أخرى تقوي استقلال الطفل وتدعمه.

قول الآباء الأصلي	إعادة الجملة بطريقة تشجع الاستقلال
1 ـ خذ حمامك الآن.	1 ـ (قدمي خياراً) ________
2 ـ لماذا تجد مشقة كبيرة في انتعال حذائك؟ هيا، ارفع قدمك سأساعدك في انتعاله	2 ـ (اظهري احتراماً لجهد الطفل) ________
3 ـ هل أمضيت وقتاً مسلياً في المعسكر اليوم؟ هل سبحت؟ هل أحببت الأطفال الآخرين؟ ما شكل مرشدك؟	3 ـ (لا تكثري من طرح الأسئلة) ________

4 ـ الولد: لماذا يعمل أبي كل يوم؟ الأم: البابا يعمل كل يوم كي يؤمن لنا هذا البيت الجميل وهذا الطعام الجيد والملابس المرتبة. . . .	4 ـ (لا تعجلي في الإجابة عن الأسئلة) ________
5 ـ مراهق: أنا أزداد سمنة أريد أن تلزميني بالحمية ماذا أستطيع أن آكل؟ الأم: كنت أقول لك على مر السنين أن تتوقف عن أكل الكعك والحلويات وأن تبدأ بتناول الخضار والفاكهة	5 ـ (شجعي الأطفال على استعمال مرجع خارج المنزل) ________
6 ـ الولد: سأصبح أستاذاً عندما أكبر الأب: لا تعتمد على ذلك، فالمدارس العليا مليئة بالأساتذة الذين لا يستطيعون إيجاد عمل بعد إنهاء دراستهم	6 ـ (لا تقطع الأمل) ________

إذا فكرت في أن هذه المهارات الست التي تمرنت عليها ليست هي الوحيدة التي تشجع استقلالية الطفل فأنت محق بذلك تماماً. في الواقع إن جميع المهارات التي ذكرناها في هذا الكتاب تساعد الأطفال على أن ينظروا إلى أنفسهم على أنهم أناس مستقلون مسؤولون

قادرون أكفياء. وكلما أصغينا إلى مشاعر الأولاد أو أشركناهم في مشاعرنا أو دعوناهم إلى حل المشكلة معنا فإننا نشجع اعتمادهم على أنفسهم واستقلالهم.

بالنسبة إليَّ أعرف أن فكرة تشجيع الأطفال على حمل مسؤولية تفاصيل حياتهم كانت فكرة ثورية. واليوم ما زلت أسمع صوت جدتي وهي تقول عن جارتها بإعجاب: «إنها أروع أمّ، ما من شيء إلا وتفعله لطفلها». لقد شببت على الاعتقاد أن الأمهات الجيدات «يفعلن» الأشياء لأطفالهن. بل إنني خطوت خطوة أبعد فكنت لا «أفعل» كل شيء لهم فقط، بل أفكر عنهم أيضاً. وماذا كانت النتيجة؟ في كل يوم كانت هناك خلافات في الآراء حول أمور تافهة وكانت تنتهي بمشاعر سيئة عند الجميع.

وعندما تعلمت مؤخراً كيف أعيد المسؤوليات إلى الأولاد، إذ إنها تخصهم في الواقع وهم أهل لها، تحسنت أوضاعنا جميعاً.

وإليك الأمر الذي ساعدني في ذلك: كلما شعرت أنني أهتاج وأتورط أسأل نفسي: «هل لي خيار آخر الآن؟... هل عليّ أن أسيطر على الوضع وآخذه على عاتقي.. أم هل أستطيع أن أحمّل الأولاد المسؤولية بدلاً من ذلك؟».

في التمرين التالي نجد سلسلة من الحالات التي تجعل الآباء على الأغلب يهتاجون ويتورطون، وعندما تقرئين كل حالة اسألي نفسك:

I ماذا أستطيع أن أقول أو أعمل لأُبقي الطفل متكلاً عليَّ؟

II ماذا أستطيع أن أقول وأعمل لأشجع استقلال الطفل؟

بعض المهارات التي قد تكون مفيدة

مهارات جديدة	مهارات قديمة
قدمي خياراً	اقبلي مشاعر طفلك
اظهري احتراماً لكفاح الطفل	افصحي عن مشاعرك
لا تسألي أسئلة كثيرة	اعطي معلومات
لا تتعجلي في الإجابة عن الأسئلة	حل المشكلة
شجعي استعمال المراجع خارج البيت	
لا تقطعي الأمل	

الولد : لقد تأخرت عن المدرسة اليوم، يجب أن توقظيني غداً أبكر من اليوم.

____

____

الأم : (تريد أن تبقي الطفل معولاً عليها).

____

____

الأم : (تريد أن تشجع استقلال الطفل).

____

____

الولد : لا أحب البيض وقد مللت الحبوب الباردة. لن أتناول الإفطار بعد الآن أبداً.

الأم : (تريد أن تبقي الطفل معولاً عليها).

الأم : (تريد أن تشجع استقلال الطفل).

الولد : هل الطقس بارد في الخارج؟ هل أحتاج معطفي؟

الأم : (تريد أن تبقي الطفل معولاً عليها).

الأم : (تريد أن تشجع استقلال الطفل).

الولد : أُفٍّ، ما هذا، لا أستطيع أبداً أن أزرَّ زري!

الأم : (تريد أن تبقي الطفل معولاً عليها).

الأم : (تريد أن تشجع استقلال الطفل).

الولد : هل تدري ماذا؟ سوف أبدأ بتوفير مخصصاتي لأشتري حصاناً.

الأم : (تريد أن تبقي الطفل معولاً عليها).

الأم : (تريد أن تشجع استقلال الطفل).

الطفل : تريد بيتسي أن أذهب إلى حفلتها ولكني لا أحب معظم الأطفال المدعوين. ماذا أفعل؟

الأم : (تريد أن تبقي الطفل معولاً عليها).

الأم : (تريد أن تشجع استقلال الطفل).

____

____

أظن أن بعض الجمل التي سجلتها جاءت إلى فكرك بسرعة على حين أن بعضها الآخر استغرق وقتاً طويلاً.

وفي الحقيقة إن عملية تشجيع الاستقلال قد تكون عملية معقدة تماماً. فمهما تفهمنا أهمية أن يكون الأولاد مستقلين فهناك قوى في داخلنا تدفعنا إلى خلاف ذلك. إذ توجد أولاً مسألة ملاءمة حاجاتنا. معظمنا اليوم مشغولون ومسرعون. نحن غالباً نوقظ الأولاد ونزر أزرارهم ونقول لهم ماذا يأكلون وماذا يرتدون، لأن هذا يبدو أسهل وأسرع من أن يتولوا ذلك بأنفسهم. ثم علينا أن نواجه مشاعرنا القوية في ارتباطنا بأولادنا، فنكافح حين نرى فشلهم وكأنه فشل لنا. من الصعب أن نسمح لهؤلاء الأعزة الأقرب إلينا، أن يكافحوا ويقعوا في الأخطاء عندما يتأكد عندنا أن بضع كلمات من الحكمة يمكن أن تحميهم من الألم أو الخيبة. ثم إن الأمر يقتضينا الكثير من الكظم وضبط النفس كي لا نبتدر إلى تقديم النصح لا سيما عندما نكون على يقين من أننا نمتلك الجواب. أعرف أني حتى اليوم حين يسألني أحد أولادي في أي وقت: «أمي ماذا يجب أن أفعل برأيك»، «فإن عليّ أن أمنع نفسي كي لا أقول له مباشرة ماذا يجب أن يفعل.

ولكن يوجد أمر آخر أكبر يتداخل مع رغبتنا العقلانية في مساعدة أولادنا على أن يفترقوا عنا.

ما أزال أتذكر جيداً الرضا العميق الذي كان يساورني لأن ثلاثة مخلوقات إنسانية صغيرة بحاجة ماسة إليّ، كذلك انتابتني مشاعر مختلطة حين اكتشفت أن ساعة منبه ميكانيكية يمكن أن توقظ صغاري بشكل أنجع من تنبيهي لهم في الصباح. وكذلك اختلطت مشاعري حينما أقلت من وظيفتي قارئة للقصص قبل النوم حين تعلم أولادي القراءة بأنفسهم.

لقد حصل في نفسي تضارب في المشاعر والانفعالات حول نمو استقلالية أولادي. وساعدني ذلك على فهم قصة روتها لي معلمة في الروضة:

وصفت لي المعلمة كم بذلت من جهود كي تقنع أماً شابة أن ابنها سيكون بألف خير إذا لم تكن جالسة في غرفة الصف معه. وبعد خمس دقائق من تركها الروضة، كان واضحاً أن الصغير جوناثان يحتاج إلى الذهاب إلى الحمام وهو يقاوم الفكرة. وعندما أجبرته المعلمة أن يذهب كان يدمدم بحزن: «لا أستطيع»، سألته «ولِمَ لا؟»، قال: «لأن ماما ليست هنا» ثم شرح: «ماما تصفق لي عندما أنتهي» فكرت المعلمة برهة ثم قالت: «جوناثان يمكنك الذهاب إلى الحمام ثم تصفق لنفسك».

نظر جوناثان بعينين واسعتين.

قادته المعلمة إلى الحمام وانتظرت. وبعد دقائق قليلة سمعت من وراء الباب صوت تصفيق.

في وقت متأخر من اليوم، اتصلت الأم هاتفياً مع المعلمة لتقول

إن أول كلمات تفوه بها جوناثان عندما عاد إلى المنزل كانت: «ماما، أستطيع أن أصفق لنفسي. لم أعد بحاجة إليك بعد الآن!» قالت لي المعلمة باستغراب: «هل تصدقين ذلك، لقد قالت لي الأم إنها حزينة وكئيبة من هذه الحادثة».

أنا يمكنني أن أصدق ذلك. يمكنني أن أصدق أنه على الرغم من مشاعر الفخار التي تغمرنا من تقدم أولادنا ورغم سرورنا بنمو استقلاليتهم، فإن وجعاً وفراغاً يجتاحان كياننا لأنه لم يعد يوجد من هو بحاجة إلينا.

إنه درب حلو ومر يسافر الآباء فيه. نبدأ بتعهد كلي لكائنات إنسانية لا حول لها ولا قوة، وعلى مدى سنين طويلة نقلق ونخطط ونرتاح ونحاول أن نفهم. نقدم حبنا وعلمنا ومعرفتنا وتجربتنا. ثم في يوم من الأيام يكون لأولادنا الثقة والقوة الداخلية على تركنا.

وظيفة

1 - جربي مهارتين على الأقل يمكن أن تعززا شعور ابنك أو ابنتك بالانفصال والمقدرة والاعتماد على النفس.

____

____

____

2 ـ ماذا كان رد فعل الولد أو البنت؟

---

3 ـ هل يوجد أي أمر كنت تقومين به لولدك يمكنه أن يشرع بالقيام به وحده مستقلاً عنك؟

---

4 ـ كيف يمكنك أن تحوِّلي المسؤولية إلى ولدك دون أن تجعليه يشعر بالارتباك؟ (معظم الأولاد لا يحسنون الاستجابة لجملة: أنت الآن ولد [أو بنت] كبير. كبير لدرجة كافية كي ترتدي ملابسك بنفسك وتتناول طعامك وحدك وتنام بمفردك، إلخ..).

---

5 ـ اقرئي الجزء II عن تشجيع الاستقلال.

تذكرة سريعة...

لتشجيع الاستقلال الذاتي

1 - دعي الأولاد يختاروا

«هل ترغب أن ترتدي سروالك الأحمر أم سروالك الرمادي اليوم؟»

2 - اظهري احتراماً لجهد الولد.

«يصعب فتح المرطبان. يفيد أحياناً انتزاع غطائه بالملعقة».

3 - لا تطرحي أسئلة كثيرة.

«أنا سعيدة برؤيتك، أهلاً وسهلاً».

4 - لا تتعجّلي الإجابة عن الأسئلة.

«هذا سؤال هام، ماذا تظن أنت؟».

5 - شجعي الولد على استعمال مراجع خارج المنزل.

«ربما يكون لدى صاحب مخزن الحيوانات الأليفة اقتراح ما».

6 - لا تقطعي الأمل.

«إذاً أنت تفكر أن تأخذ دوراً في المسرحية، لا بد أنها تجربة شائقة».

تعليقات على كل مهارة

I دعي الأولاد يختاروا

قد يبدو غير منطقي سؤال الولد إن كان يريد نصف كأس من الحليب أو كأساً كاملة، إن كان يريد الخبز محمراً قليلاً أم كثيراً. ولكن بالنسبة للطفل كل خيار صغير يمثل فرصة أخرى ليمارس بعض الضبط على حياته الخاصة. يوجد كثير من الأمور يقع على عاتق الولد فعلها، فليس من الصعب أن نفهم لماذا يغدو سريع الامتعاض وحروناً.

«يجب أن تأخذ دواءك».

«كُفْ عن النقر على المنضدة».

«اذهب إلى النوم الآن».

إذا استطعنا أن نقدم له خياراً حول إنجاز الأمر فغالباً ما يكون هذا الخيار كافياً لتقليل امتعاضه.

«أستطيع أن أفهم كم تكره تناول هذا الدواء، هل يكون أسهل عليك تناوله مع عصير التفاح أم مع شراب الزنجبيل؟».

«إن النقر على المنضدة يزعجني حقاً. يمكنك البقاء معي دون النقر، أو تذهب إلى غرفتك وتنقر هناك أنت قرر».

«حان وقت المحادثة بين ماما وبابا وأنت صار وقت نومك. هل

تريد أن تذهب إلى النوم الآن أم تريد أن تلعب فترة قصيرة في السرير وتنادينا عندما تكون جاهزاً كي نغطيك في السرير؟».

يشعر بعض الآباء بعدم الراحة حين يستعملون هذه المهارة، فهم يدّعون أن الخيار الإجباري ليس خياراً على الإطلاق، وهو يتحول إلى طريقة أخرى لحجز حرية الولد، وهذا اعتراض مفهوم ومقبول، والبديل له دعوة الولد إلى انتقاء خياره بنفسه بشكل يكون مقبولاً لدى جميع الأطراف، وإليك ما رواه أحد الآباء.

كنت أنا وزوجتي على أهبة اجتياز الشارع مع توني وهو في الثالثة من عمره ومعنا ابننا الرضيع. يكره توني أن نمسك بيده، ويبذل جهداً كي يفلتها في منتصف الشارع أحياناً. وقبل أن نجتاز قلت له: «أرى يا توني أن أمامك خيارين: إما أن تمسك بيد أمك أو تمسك بيدي أو لعل عندك فكرة أخرى أمينة. فكر توني لحظة وقال: «سأمسك بالعربة» وكان خياره رائعاً بالنسبة إلينا.

II اظهري احتراماً لجهد الولد

كنا نظن أننا نشجع الولد إذا قلنا له إن ذلك الأمر «سهل» ولكننا الآن ندرك أننا بقولنا: «حاول ذلك إنه سهل» لا نقدم له معروفاً. فهو إذا نجح في فعل أمر «سهل» يشعر أنه لم ينجز الكثير، وإذا فشل فهو يفشل في فعل أمر بسيط.

من جهة أخرى إذا قلنا: «هذا ليس بالأمر السهل» أو «قد يكون هذا صعباً» فإن هذا يولد في نفسه أفكاراً وشؤوناً أخرى. فهو إذا نجح

يشعر بالفخار والكبرياء لأنه أنجز أمراً صعباً، وإذا لم ينجح يقبل ذلك لأن المهمة كانت عسيرة.

يشعر بعض الآباء أنهم يزيفون الأمور ويحتالون على أولادهم حين يقولون: «هذا قد يكون صعباً». ولكنهم إذا نظروا إلى المهمة من وجهة نظر ولد لا تجربة له فإنهم يدركون أن بدايات أي أمر جديد هي في الواقع صعبة للغاية. (تجنب القول: «لا. إن هذا صعب عليك» فقد يقول الطفل في نفسه: «لماذا صعب عليّ وليس صعباً على غيري؟»).

يشكو بعض الآباء الآخرين من أنهم لا يتحملون أن يقفوا مكتوفي الأيدي وهم يشاهدون الطفل يعاني دون أن يقدموا له إلا التعاطف. إلا أننا نقترح عليهم بعض المعلومات المفيدة بدلاً من تولي المهمات عن الطفل والقيام بها.

«يساعد أحياناً أن تنزل السحّاب إلى نهايته قبل أن ترفعه إلى الأعلى».

«يساعد أحياناً أن تجعل المعجون كرة ملساء قبل أن تحاول صنع أشياء منه».

«يساعد أحياناً أن تدير الأرقام في القفل عدة مرات قبل أن تحاول إدارة مجموعة الأرقام التي تفتحه».

نحن نحب تعبير «يساعد أحياناً» لأن هذه النصائح إن لم تساعد الطفل على إنجاز ما يريد فإنها توفر عليه الشعور بعدم كفايته.

هل معنى ذلك أن نقوم بعمل أي شيء لأولادنا يستطيعون القيام به بأنفسهم؟ نحن نثق بالأهل ونوكل إليهم الأمر فهم يشعرون متى يكون الطفل متعباً ويحتاج إلى رعاية إضافية أو إلى القليل من التدليل. في بعض الأحيان تشعرين براحة كبيرة إذا كنتِ تجدين من يمشط لك شعرك ومن يلبسك جواربك مع أنك قادرة تماماً على فعل ذلك. وما دمنا نحن الآباء ندرك أن علينا بشكل أساسي أن نساعد الأولاد على تحمل أعبائهم بأنفسهم، فلا ضير من أن نستمتع أحياناً «بفعل شيء لهم».

III لا تطرحي أسئلة كثيرة

إن التعابير التقليدية المألوفة: «أين ذهبت».. «خارجاً».. «ماذا كنت تفعل؟».. «لا شيء» لم توجد دون سبب. وقد درج بعض الأولاد على استعمال أساليب دفاعية كي يتقوا أسئلة ليسوا مستعدين لها أو لا يرغبون في الإجابة عنها مثل: «لا أعرف».. «دعيني وشأني».

أخبرتنا إحدى الأمهات أنها كانت تظن أنها لا تكون أماً جيدة إذا لم تطرح الأسئلة على ابنها.

ولشدة ما كانت دهشتها كبيرة حين اكتشفت أنها عندما كفت عن أن تمطر ابنها بوابل من الأسئلة، وصارت تنصت إليه باهتمام عندما يتحدث، بدأ يفتح قلبه لها.

هل معنى ذلك أن لا تطرحي على ابنك أسئلة على الإطلاق؟ أبداً. المهم هو أن تدركي وقع الأسئلة على ابنك.

تحذير: ثمّة سؤال يطرحه كثير من الآباء وفيه شيء من الضغط يمارسونه على الولد: «هل سررت اليوم؟» يا له من مطلب يفرض على الطفل! فهو لم يضطر للذهاب إلى الحفلة (أو المدرسة أو المسرحية أو المعسكر أو الرقص) وحسب، بل أيضاً وجب عليه أن يستمتع بذلك. وإذا لم يتمتع فعليه أن يواجه خيبته مضافاً إليها خيبة أهله. فهو يشعر أنه خذل أهله لأنه لم يُسر.

IV لا تتعجلي في الإجابة عن الأسئلة

يطرح الأطفال في أثناء نموهم أسئلة مربكة محيرة متنوعة مثل:

«ما هو قوس قزح؟».

«لماذا لا يعود الأطفال الرضع من حيث أتواء؟».

«لماذا لا يستطيع الناس فعل كل ما يشاؤون؟».

«هل أنت مضطرة للذهاب إلى الكلية؟».

يشعر الآباء أن عليهم الإجابة فوراً عن مثل هذه الأسئلة فيشحذون أذهانهم ليجدوا الجواب الملائم الفوري. إن الضغط على أنفسهم هذا ليس أمراً ضرورياً. عندما تطرح الطفلة عادة مثل هذه الأسئلة تكون قد فكرت مسبقاً فيه. إن ما تحتاجه هو شخص راشد قوي يساعدها على تحري أفكارها والتعمق بها. هناك دائماً وقت مناسب يمكن للشخص الراشد فيه أن يعطي الإجابة الصحيحة إذا أصرت الطفلة وبدا لها الأمر هاماً.

إعطاؤنا الأطفال جواباً فورياً ليس هو إسداء معروف لهم. كأننا

نقوم بالتمرين الذهني بدلا منهم. ما يكون مفيداً ونافعاً للأولاد هو إرجاع السؤال إليهم ليتفحصوه أكثر.

«أنت تسأل عن ذلك».

«ماذا تظن؟».

يمكننا أيضاً أن نعيد طرح السؤال:

«لماذا لا يستطيع الناس فعل كل ما يشاؤون؟».

يمكن أن نثني على السائل.

«أنت تسأل سؤالاً هاماً ـ طرحه الفلاسفة على مَرّ العصور».

لا حاجة للسرعة. إن عملية البحث عن جواب هامة بقدر أهمية الجواب نفسه.

V شجع الأولاد على اللجوء إلى مراجع خارج المنزل.

من طرق انقاص شعور الولد بالتعويل عى أسرته أن نبين له وجود جماعة خارج الأسرة عندها مراجع قيّمة يمكن اللجوء إليها عند الحاجة. فالعالم المحيط ليس عالماً غريباً.

وإلى جانب المنفعة الواضحة للطفل، يخفف هذا عن الأهل «الإرهاق» طوال الوقت. يمكن لممرضة المدرسة أن تناقش عادات الطعام مع طفل وزنه زائد، ويستطيع بائع الأحذية أن يشرح كيف يؤثر استعمال الحذاء الرياضي باستمرار على القدم، وبوسع المشرف على المكتبة أن يساعد اليافع في إنجاز حلقة البحث الصعبة، ويفسر طبيب الأسنان ماذا يحدث عند عدم تنظيف الأسنان. كل هذه المراجع

خارج المنزل لها تأثير أقوى في الطفل من كلام الأم والأب وشروحهما الطويلة.

VI لا تقطعي الأمل

معظم ملذات الحياة يكمن في الحلم وفي الخيال وفي التطلع وفي التخطيط وإذا حاولنا إعداد الطفل لتوقع الخيبة قد نحرمه من تجارب مهمة.

روى لنا أب حكاية عن ابنته ذات التسعة أعوام، التي كانت متيمة بالأحصنة. سألته ذات يوم إن كان ينوي أن يشتري لها حصاناً. وقد بذل جهداً كي لا يقول لها إن ذلك ليس بالإمكان بسبب الكلفة والمكان وقوانين المدينة. وبدلاً من ذلك قال لها: «إذاً، تتمنين لو كنت تمتلكين حصاناً، أخبريني عن ذلك»، وانطلقت تشرح له تفصيلات طويلة كيف ستطعم الحصان وكيف تسوسه وتركبه كل يوم، فبدا مجرد الحديث عن حلمها هذا كافياً لها. ففي الواقع لم تعد إلى الإلحاح على والدها ثانية لشراء الحصان. ولكن بعد هذه المحادثة استعارت كتباً من المكتبة حول الأحصنة وأخذت ترسم صوراً للأحصنة وبدأت توفر جزءاً من مخصصاتها لتشتري يوماً ما قطعة أرض من أجل الحصان. وبعد سنوات قليلة التحقت بوظيفة مساعدة في اسطبل محلي حيث قدمت خدماتها مقابل امتطاء الأحصنة في بعض الأحيان. مع الزمن عندما أصبحت في الرابعة عشرة من عمرها تضاءل اهتمامها بالأحصنة، وأعلنت ذات يوم أنها اشترت دراجة بعشر سرعات «بنقود الحصان».

طرق أخرى لتشجيع الاستقلال

I دعيها وشأنها في أمور مظهرها

كُفّي عن تمشيط شعرها فوق عينيها، عن تسوية منكبيها، عن تنفيض الغبار عن ردائها، عن دس قميصها في تنورتها، عن إصلاح ياقتها. إن الأولاد يعتبرون هذا النوع من التدخل كأنه اجتياح لخصوصيتهم الجسمية.

II ابقي بعيدة من تفصيلات حياة ولدك

قليل من الأولاد يحبون أن يسمعوا أمثال هذه العبارات: «لماذا تكتب وأنفك ملتصق بالورقة... اجلس عندما تكتب وظائفك... ابعد شعرك عن عينيك.... كيف تستطيع أن ترى في هذا النور الضئيل... زرّ أطراف كميك إنها مفتوحة متسخة مهلهلة... ذاك القميص القديم الفضفاض يجب أن يُرمى اشتر لنفسك واحداً جديداً.. هل صرفت كل مخصصاتك على هذا الشيء؟... حسناً. أظنها ذهبت هباءً».

يردّ العديد من الأولاد على هذا النوع من الأقوال بكلمة «ما ـ ما». «با ـ با» فيها نبرة استياء وتترجم:

«كفي عن إزعاجي. دعيني وشأني. إن هذا يخصني أنا».

III لا تتحدثي عن الطفل بحضوره مهما كان صغيراً

تصوري نفسك واقفة بجانب أمك وهي تخبر الجارة بإحدى هذه العبارات:

«حسناً. في الصف الأول لم تكن سعيدة بسبب قراءتي إما الآن فقد تحسنت».

«إنها تحب الناس. الجميع أصدقاؤها».

«لا تلقي بالاً إليه، إنه خجول قليلاً».

عندما يسمع الأولاد من يتكلم عليهم بهذه الطريقة يشعرون أنهم أشياء وممتلكات عند آبائهم.

IV دعي الولد يجيب بنفسه

يُطرح على الآباء دائماً هذه الأسئلة بحضور أبنائهم:

«هل يستمتع جوني بالذهاب إلى المدرسة؟».

«هل يحب المولود الجديد؟».

«لماذا لا يلعب بلعبته الجديدة؟».

أفضل إشارة احترام لاستقلال الولد تكون حين تجيبين السائل: «يستطيع جوني أن يخبرك بنفسه، إنه هو الذي يعرف».

V اظهري الاحترام لرغباته المستقبلية

أحياناً يريد الطفل بشدة أن يقوم بأمر دون أن يكون مستعداً له لا عاطفياً ولا جسمياً. ترغب الطفلة مثلاً أن تستعمل الحمام كما تفعل (فتاة كبيرة) ولكنها لا تستطيع. يريد الطفل أن يذهب إلى السباحة كما يفعل الأطفال الآخرون ولكنه ما يزال يخاف الماء. تريد الصغيرة أن تتوقف عن مص إبهامها ولكن عندما تكون متعبة تشعر أن مص الإبهام ممتع.

فبدلاً من الضغط والإلحاح وتضييق الخناق على اليافعين يمكن أن نعبِّر لهم عن كامل ثقتنا باستعدادهم المطلق للقيام بهذه الأمور:

«لست قلقة، عندما تصبح مستعداً تذهب إلى السباحة».

«خلال أيام ستكونين قادرة على استعمال الحمام تماماً مثل أمك وأبيك».

VI احترسي من الإكثار من كلمة «لا»

يكون علينا في كثير من الأحيان بوصفنا آباء أن نعارض رغبات أولادنا. إلا أن بعض الأولاد يعتبرون الكلمة الفظة (لا) تسلطاً وهجوماً مباشراً على استقلالهم فيحشدون كل طاقاتهم كي يقوموا بهجوم معاكس. إنهم يصرخون وتصيبهم نوبات غضب ويسبون وقد تبدو عليهم علامات الكآبة والتجهم والحزن «لِمَ لا؟... أنت لئيمة.. أنا أكرهك..».

وهذا أمر مرهق حتى لأكثر الآباء صبراً، ماذا نفعل إذاً؟ هل نستسلم ونقول «نعم» لكل أمر؟ بالطبع لا. ففي هذه الطريقة يكمن طغيان الولد المزعج المدلل. ولحسن الحظ لدينا بدائل مفيدة تسمح للآباء أن يكونوا حازمين دون إثارة المواجهة.

بعض البدائل لكلمة «لا»

أ - قدِّمي معلومات (واتركي كلمة لا جانباً)

الطفلة : هل أستطيع الذهاب إلى سوزي لنلعب الآن؟

بدلاً من «لا. لا تستطيعين».

قدِّمي الوقائع:

«سنتناول العشاء بعد خمس دقائق».

بسماع تلك المعلومة تقول الطفلة لنفسها: «أظن أني لن أستطيع الذهاب الآن».

ب - اقلبي المشاعر

الطفل : (في حديقة الحيوانات) لا أريد الذهاب إلى المنزل الآن، ألا نستطيع البقاء؟

بدلاً من: «لا، يجب أن نذهب الآن!».

اقبلي شعوره:

«أرى أنه لو كان الأمر لك لبقيت فترة طويلة» (وأنت تمسكين يده للعودة) «من الصعب ترك مكان تسليت فيه كثيراً».

تنقص المقاومة أحياناً عندما يتفهم الآخرون مشاعرك.

ج - صِفي المشكلة

الولد : ماما هل تستطيعين أن تأخذيني إلى المكتبة الآن بالسيارة؟

بدلاً من «لا. لا أستطيع ليس أمامك إلا الانتظار».

صِفي المشكلة:

«بودي أن أساعدك لكن المشكلة أن الكهربائي سوف يأتي خلال نصف ساعة».

د ـ استبدلي بـ «لا» «نعم» حين يكون ذلك ممكناً

الولد : هل نستطيع الذهاب إلى ساحة اللعب؟

بدلاً من «لا . . نعم . . إنك لم تتناول غداءك بعد».

قولي «نعم، نعم. بالتأكيد بعد الغداء مباشرة».

هـ ـ اعطي نفسك وقتاً للتفكير

الولد : هل أستطيع أن أنام في منزل غاري؟

بدلاً من «لا. لقد نمت في منزله الأسبوع الماضي».

اعطي نفسك وقتاً للتفكير:

«دعني أفكر في ذلك».

هذه الجملة القصيرة تنجز أمرين: فهي تنزع حدة الانفعال من الطفل (إذ يعرف أن طلبه سيؤخذ بعين الاعتبار على الأقل) كما تعطي الأم وقتاً أطول للتفكير في مشاعرها.

صحيح أن كلمة «لا» أقصر وأن بعض هذه البدائل يبدو أطول ولكن عندما تفكر فيما يستتبع كلمة «لا» فإنك تجد أن الطريق الطويل هو غالباً الطريق القصير.

المزيد من الحديث عن النصح

ما إن ذكرنا للمجموعة أن إعطاء النصح للأولاد قد يتعارض مع استقلالهم حتى احتج العديد من الآباء على ذلك مباشرة. وشعروا أن الأمر «يبالغ فيه كثيراً الآن!» ولم يستطيعوا أن يفهموا لِمَ يحرمون من

حقهم في إشراك أولادهم بحكمتهم. وإليكم الآن الأسئلة التي طرحتها سيدة متشبثة برأيها وخلاصة لأجوبتنا التي قدمناها لها:

س : لماذا لا يجب أن تستفيد ابنتي من نصيحتي إذا كانت تواجه مشكلة من المشكلات العديدة؟ مثلاً لم تكن ابنتي جولي واثقة أن عليها أن تذهب إلى عيد ميلاد صديقتها، لأنها لم تكن تحب بعض الفتيات المدعوات إلى تلك الحفلة، فهن كما قالت: «يصفرن ويلقين الشتائم جزافاً». ما الخطأ في أني نصحت جولي بالذهاب على أية حال لأنها إن لم تذهب سوف تفقد صحبتها مع صديقتها المحتفلة؟

ج : عندما تسدين النصح للأولاد مباشرة فهم إما أن يشعروا أنهم أغبياء فيقولون لأنفسهم («لِمَ لِمَ يخطر ذلك على بالي؟») أو يمتعضوا («لا تقولي لي كيف أتصرف في حياتي») أو يهتاجوا («من قال لك إني لم أفكر في ذلك مسبقاً؟»).

عندما تفكر الابنة وحدها وتعرف ماذا تريد أن تفعل فإنها تكبر واثقة بنفسها وتريد أن تأخذ على عاتقها مسؤولية قرارها.

س : هل تقولين إن عليَّ ألاَّ أفعل شيئاً حين تواجه ابنتي مشكلة ما؟ عندما قلت لجولي في البداية: «هذه مشكلتك عالجيها بنفسك» كانت شديدة الانزعاج.

ج : حقاً إن الأطفال يشعرون بالألم والوحشة عندما يجهل آباؤهم مشكلاتهم ولكن بين جهل الأهل الكامل والتدخل

السريع لتقديم النصح يوجد أمور متوسطة كثيرة يمكن أن يلجأ إليها :

أ - ساعديها على ترتيب أفكارها ومشاعرها المتشابكة :

«يبدو لي مما أخبرتني يا جولي أنك تشعرين بشعورين تُجاه تلك الحفلة، فانت تريدين أن تكوني بجانب صديقتك في عيد ميلادها ولكنك لا تريدين لقاء فتيات مدعوات لا تحبينهن».

ب - أعيدي طرح المشكلة بشكل سؤال .

وهكذا يبدو السؤال: «كيف تجدين وسيلة للتوفيق بين الذهاب إلى الحفلة والتعامل مع هؤلاء الفتيات الشاتمات؟».

ويرجح أن تبقي هادئة بعد طرح مثل هذا السؤال، فإن صمتك يقدم أرضاً خصبة لنمو حلول تصل إليها الطفلة .

ج - حددي مراجع تستطيع ابنتك الاستفادة منها خارج المنزل :

«لاحظت أن قسم الراشدين الصغار، في المكتبة يحوي بعض الكتب التي تساعد المراهقين على حل بعض أنواع المشكلات الاجتماعية. ربما تريدين أن تراجعيها فتري ماذا تقول تلك الكتب».

س : لنفرض أني فعلت كل ذلك ثم فكرت بحل كنت على يقين أنه لم يخطر على بال جولي هل أذكره لها؟

بعد أن تكون قد أَخَذَتْ وقتاً كافياً واتضح لها ما تفكر فيه وما تشعر به فإنها تكون قادرة على أن تعطي فكرتك أذناً صاغية لا سيما إذا قدمت فكرتك بطريقة تحترم استقلال ابنتك :

«ما رأيك أن تأخذي إلى الحفلة شريط الڤيديو، ذاك الشريط الذي يظهر فيه الممثل الكوميدي الجديد؟ ربما تكف الفتيات عن الصفير إذا كن يضحكن من مشاهدته».

عندما نبدأ اقتراحنا بمقدمة: «ماذا يمكن أن تشعري حول..» أو «لعلك تعتبرين..» فإننا نقبل أن النصيحة التي نقدمها وتبدو لنا مقنعة، ليست مقنعة تماماً بالنسبة إلى الولد.

ولكن افترضي أني شعرت بقوة أن جولي يجب أن تذهب إلى الحفلة هل يجب أن ألتزم الصمت؟ بعد أن تحرّت البنت مشكلتها ربما من المفيد أن تسمع أفكار أهلها وقناعاتهم.

«قد يضايقني أن أفكر أنك ستفوّتين فرصة مسلية إذا لم تذهبي إلى الحفلة بسبب قلقك من تصرف بعض الفتيات الأخريات».

«أظن أن من المهم ألاّ تخيبي صديقة مخلصة لك يوم عيد ميلادها حتى لو بَذَلْتِ بعض التضحية».

إن اليافع مدعو لمعرفة القيم التي يتمثلها أبواه. ولو اختارت الفتاة أن لا تتصرف وفق اقتراحك الآن، فإنك لا شك أعطيتها شيأً تفكر فيه لاحقاً.

عندما يشجع الآباء الاستقلال

في الأسبوع الذي تلا إحدى جلساتنا عن استقلال الأولاد، كان لدى الآباء الكثير ليخبر بعضهم بعضاً به.

هذا الأسبوع قام داني بأمرين لأول مرة. تركته يفتح صنبور (خفية) حوض الاستحمام، ويعدل حرارة الماء بشكل يناسبه، وتركته يهيّىء إفطاره بنفسه.

كنت أقطع طعام سوزي بنفسي لأني لم أكن أثق بإعطائها السكين وأخيراً اشتريت لها سكينة بلاستيكية صغيرة وهي تشعر الآن أنها كبرت تماماً لأنها تقطع اللحمة في صحنها.

عندما كانت شانا صغيرة كانت تريق وتسفح كل شيء وكنت أقول لها: «آه شانا» وأمسح أنا ما سفحته. أما الآن بالنسبة إلى أليسا (خمسة عشر شهراً) فأنا أترك قدحها على منضدة صغيرة. وأول مرة أراقت العصير، أشرت إليه وبينت لها كيف تمسحه بمنديل الورق. والآن كلما سكبت شيئاً فإنها تشير إلى منديل الورق وترغب في مسحه وتنشيفه. وأمس تركت المناديل خارجاً، فقامت بكل شيء وحدها ثم أرتني ما فعلت!

لا أحتمل حين يدفع أولادي الطعام بأصابعهم نحو الشوكة أو عندما يأكلون وأكواعهم على المنضدة أو يمسحون أيديهم بالبنطال الجينز بدلاً من استعمال المناشف. ولكنني أكره أيضاً أن أنتقدهم كل الوقت.

مساء أمس حولت المشكلة إليهم. وكان حلهم: أن نلتزم (بآداب الطعام) ثلاث مرات في الأسبوع وفي بقية الأوقات يأكلون بالطريقة التي يريدون ولا أنتقدهم (بل إنهم اقترحوا أن نكون طبيعيين مرة في

الأسبوع فلا نستعمل الأواني ونأكل كل شيء بالأصابع حتى الحساء! ولكن هذا كان أكثر مما أستطيعه).

قلت لابني: «الديك عشرون دقيقة للذهاب إلى الفراش. تستطيع أن ترسم ريثما يحين الموعد فتذهب مباشرة إلى الفراش أو تستعد للذهاب الآن ثم يكون لديك الوقت لتلعب لعبة أضواء السيرك وأنت في سريرك» فهرع مباشرة لارتداء البيجاما وتنظيف الأسنان إلخ، . . .

كانت نيكول تبكي وهي تحاول تزرير قميصها. جاءت إليَّ ووضعت الزر أمام أنفي فقلت: «هذه الأزرار الصغيرة صعبة حقاً. أنت تبدين محنقة جداً».

ابتعدت وظلت تحاول. كنت مستعدة أن أزرّ لها إلاّ أنها هتفت: «ها قد زررته» ومشت في طريقها.

تعودت أن تكون هناك معارك ارتداء الملابس مع ابنتي ذات الأعوام الأربعة. والآن صرت أتركها ترتدي ما طاب لها عندما لا يكون هناك مدرسة. ويوم المدرسة أضع لها على السرير بزتين ملائمتين لتختار إحداهما.

أنا فخورة بنفسي. لقد وضعت نهاية للمشاحنة اليومية مع ابني حول ماذا إذا كان عليه أن يرتدي الكنزة أم السترة قلت له: «سام كنت أفكر بدلاً من أن أقول لك ماذا ترتدي كل يوم سأترك الأمر لك. سنعد قائمة ونقرر الملابس التي تناسب درجات الحرارة».

رسمنا جدولاً معاً:

درجة 69 (فهرنهايت) وما فوق	بدون كنزة
بين 50 و68 درجة	طقس مناسب لارتداء كنزة
49 درجة وما دونها	سترة سميكة

ثم اشتريت ميزان حرارة كبيراً وعلقه ابني في الخارج على الشجرة. وصار يذهب كل يوم وينظر إلى الميزان. ولم تعد تحدث مناقشات فيما بيننا. لقد شعرت أنني عبقرية لإيجاد هذا الحل.

لم أسأل هاوي أية أسئلة حول ما فعله في المعسكر. وسمحت له أن يتحدث عما يشاء فتحدث دون انقطاع.

سألتني جودي: «لماذا لا نذهب إلى أماكن جميلة في أثناء العطلة مثل برمودا أو فلوريدا؟».

هممت بأن أجيبها ثم تذكرت أن عليَّ ألاَّ أفعل.

قلت: «لِمَ لا نفعل ذلك؟».

أخذت تقفز حول المطبخ وتقول: «أعرف.. أعرف.. لأن ذلك يكلف غالياً... حسناً. هل نستطيع على الأقل أن نذهب إلى حديقة الحيوان؟».

كان عليّ أن أتعود فكرة أن لا أجيب على أسئلة ابني في الأمور التي تخصه. وأظن أنه سيتعود ذلك هو أيضاً. وإليك ما حدث في الأسبوع الماضي:

جون : خبِّريني كيف تصنع القنبلة الذرية.

أنا : هذا سؤال هام.

جون : حسناً. خبِّريني.

أنا : يجب أن أفكر في ذلك.

جون : فكِّري في ذلك الآن وخبِّريني.

أنا : لا أستطيع ولكن دعنا نفكر مَنْ، أو ما الذي يساعدنا للحصول على الجواب.

جون : لا أريد الذهاب إلى المكتبة. فقط خبِّريني.

أنا : أنا لست قادرة على الإجابة عن هذا السؤال من دون مساعدة يا جون.

جون : إذاً، سأسأل أبي وإذا لم يعرف سأسأل وليم (ولد في الصف الثالث). ولكن الذي يجنني أن ولداً في الصف الثالث يعرف أكثر من ماما المغفلة.

أنا : لا يسمح بالشتائم في هذا البيت.

أخبرني كيفين أنه سيبيع القرع من حديقتنا إلى الجيران وقد منعته من ذلك لأن حجمها نصف حجم مثيلاتها الموجودة في السوبر ماركت، ولم أكن أريده أن يزعج الجيران. ولكنه كان شديد الحماس فتركته يفعل ما يشاء إذ لم أكن أريد أن أفقده الأمل.

جاء بعد ساعة وابتسامة عريضة تملأ وجهه، و75 سنتاً، وبقيت

قرعة واحدة فقط، وقال إن مسز غرينسبان قالت له: «إنه شاب صاحب مشاريع» وسأل «ماذا يعني ذلك؟».

أخبرني جيسون أنه يريد أن يصبح شرطياً وإطفائياً وصياد سمك ورائد فضاء ولم أشأ أن أحكم على ذلك مسبقاً.

أنا أفضل البقاء خارج منازعات الأولاد وحسناً أفعل. وأقول لهم إن بوسعهم أن يحلوا مشاكلهم وحدهم. وبقليل من الوقت يحلونها فعلاً.

قدمت هذه المساهمات في نهاية الجلسة.

حتى هذا اليوم ما زال أصدقائي يشيرون إلى استقلاليتي. أنا أحد أولاد خمسة كان والدنا يعمل ستة أو سبعة أيام في الأسبوع ـ حسبما تسير وتيرة أعماله. أنا ثاني ولد في الأسرة وغدوت مستقلاً ومعتمداً على نفسي لأنه وجب عليّ ذلك. لم يكن بوسع أمي أن ترعى خمسة أطفال وتستمر بالعيش لو لم تعلمنا أن نقوم بشؤوننا بأنفسنا.

إلا أنني أملك مشاعر متناقضة عن ذكريات طفولتي، فمن جهة أنا فخور بأنني لم ألجأ إلى أم وأب ليساعداني في حل مشاكلات ومخاوف وحاجات كثيرة كما كان يفعل أصدقائي، ولكن من جهة أخرى كنت أفضل أن يكون لي الخيار في أن أثق بأهلي وأطلب مساعدتهم (كنت أعلم أن مطلبي سيرفض بسبب ضيق الوقت أو أي سبب آخر. . . ولذلك امتنعت عن الطلب بإرادتي).

إن الأولاد يحبون أن يشعروا أنهم كبروا ولكن في نفس الوقت يحتاجون أن يشعروا بطفولتهم وأن يكبروا بالتدريج. أنا فخور بقدرة

أمي ونجاحها في تعليمنا روتين الأفعال التي تخصنا ولكنني ما أزال أشعر أني كنت أفضل لو كان لي الخيار لألجأ إلى أهلي إذا احتجت ذلك.

كان لدى كيرك عمل كثير يقوم به، بعد عودته إلى المنزل من المدرسة، عمل لا يمكن أن ينجزه إلا إذا سعيت وراءه. وأخيراً كتبت له تلك المذكرة:

عزيزي كيرك،

أنا ووالدك لسنا سعيدين لأننا مؤخراً بدونا كأننا ندخل في صراع معك لتنجز الأشياء التي تعرف وحدك كيف تنجزها.

كم تحتاج من الوقت لتجد برنامجاً إيجابياً يضم ما عليك عمله؟ أربعاً وعشرين ساعة؟ أكثر؟ نريد خطة مكتوبة منك في آخر هذا الأسبوع تكون ملائمة لك. ويجب أن تتضمن هذه الخطة الوقت الكافي للقيام بـ:

تحريك ذراعيك مدة عشر دقائق في اليوم (كان قد كسر ذراعه ولا يقوم بالتمرينات التي وصفها له الطبيب).

أخذ الكلب في نزهة.

الوظائف المدرسية.

التمرين.

التسلية واللعب.

المحبة،

ماما

يوم الثلاثاء قدم لنا برنامجاً مكتوباً وقد تقيّد به بعد ذلك تماما.

كان بول قلقاً حقاً بشأن تقرير علاماته في المدرسة وكنا تلقينا تحذيرات لمدة أيام وأيام قبل وصول التقرير. كان يقول مثلاً: «لن تكون علامتي في الرياضيات عالية... رأيت علامتي في دفتر الأستاذ، لم يكن من المفروض أن أراها».

في المساء بعد العشاء قلت: «بول، دعنا نلقي نظرة على تقرير العلامات». جاء وعيناه تدوران في محجريهما بنظرات قلقة وجلس في حضني وقال: «لن يعجبك ذلك يا بابا».

أنا : حسناً. لننظر في الأمر. يا بول إنه تقرير علاماتك، فما رأيك أنت فيه؟

بول : انتظر لترى الرياضيات.

أنا : الآن أنا لا أنظر إلى الرياضيات دعنا نبدأ من أوله دعنا نرى يوجد ج (جيد) في درس القراءة.

بول : نعم، القراءة لا بأس بها.

أنا : وأرى ج في درس الخط مع أنك كنت تجد صعوبة في هذه المادة معنى ذلك أنك تحسنت وقد نلت م (ممتاز) في التهجئة كنت قلقاً من ذلك أيضاً هذا التقرير يبدو لي جيداً... اللغة الإنكليزية و(وسط).

بول : ولكن يجب أن أكون أفضل في مادة اللغة الإنكليزية.

أنا : و(وسط).

بول : نعم، ولكن يجب أن أكون أفضل.

أنا : الآن الرياضيات، ماذا أرى ح (الحد الأدنى).

بول : أعلم أنك ستغضب من هذا.

أنا : إذاً، لديك مشاكل في هذه المادة.

بول : نعم، سأبذل جهداً أكبر في الرياضيات.

أنا : كيف ستفعل ذلك؟

بول : حسناً. سأدرس أكثر.

أنا : كيف؟

بول : (فترة صمت) سأدرس أكثر وأكتب كل وظائفي البيتية وأنهي ما يطلب مني من أبحاث في المدرسة.

أنا : يبدو أنك وضعت أهدافاً لنفسك، دعنا نمسك ورقة ونسجل بعضها.

أخذ بول ورقة وقلماً وسجلنا المواد كلها مع العلامات التي نالها وفي العمود الثاني كتب العلامة التي ينوي أن ينالها في التقرير المدرسي التالي.

والأمر المدهش حقاً أني ظننت أنه سيحسن علامة الرياضيات وحدها. ولكنه قرر أن يتقدم لا في الرياضيات وحدها بل في اللغة الإنكليزية والاجتماعيات والعلوم. وعندما وصل إلى الرياضيات كتب أنه سينتقل بها من ح إلى م.

أنا : هذه قفزة حقيقية، هل تظن أن بوسعك أن تفعل ذلك.

بول : نعم، أستطيع أنا أدرس الرياضيات بشكل جدي.

في آخر تقرير العلامات هناك خانة لتوقيع الأهل وتعليقهم كتبت فيها: «لقد ناقشت علامات التقرير مع ابني بول، وقد قرر أن يضع أهدافاً جديدة لنفسه. إنه يخطط لبذل قُصارى جهده في الدراسة وخاصة في مادة الرياضيات»، ثم وقَّعت وطلبت من بول أن يوقِّع أيضاً.

ألصقنا ورقة الأهداف على باب غرفة نومه ليستطيع الرجوع إليها. في الأيام الثلاثة التالية، جاء بعلامة م في أبحاث الرياضيات! لم أستطع أن أصدق ذلك وقلت له: «عندما تصمم على فعل أمر لا شيء يوقفك».

نشأت في أسرة صارمة جداً. ومذ كنت طفلاً كان يملي عليّ ما أفعل وما لا أفعل. وكلما سألت «لماذا» يجيبني أبي: «لأنني قلت ذلك» وسرعان ما تعلمت أن لا أسأل.

عندما صرت أباً لصبي كان هناك أمر واحد كنت مستيقناً منه إنني لا أريد أن أربي ابني على تلك الطريقة. ولكنني لم أكن واثقاً كيف أربيه بدلاً من ذلك. إن هذه الجلسة التي تناولنا فيها الاستقلال كانت معينة لي جداً. وإليكم ما حدث معي لأعطيكم فكرة عما أعني بقولي.

عندما أصبحت (مطلقاً) توليت رعاية ابني، بدأت ألاحظ أموراً لم أرها من قبل أبداً. كان روبي دائماً يحشو بطنه بالبسكويت فأخفيت

علبة البسكويت وجعلتها بعيدة عن متناوله في فترة من الزمن. في اليوم الذي تلا اجتماعنا الأخير، جئت إلى المنزل حاملاً علبة بسكويت ووضعتها على المنضدة وقلت: «روبي أنا لن أكون شرطي البسكويت بعد اليوم، هذه العلبة ابتعتها لتكفي أسبوعاً. أنت قرر إذا شئت التهمها دفعة واحدة أو دعها تدوم عندك مدة أسبوع، هذا راجع إليك». وهكذا تم الأمر، لم أقل له كلمة واحدة فوق ذلك. وانتهى به الأمر إلى تناول قطعتين من البسكويت كل يوم وثلاث قطع في آخر الأسبوع. وأيضاً اعتدت أن أجلس إليه كل ليلة لأساعده في وظيفته المنزلية، وكنا ننتهي إلى الشجار. وذات ليلة ذهبت إلى غرفة الجلوس وبدأت أقرأ الصحيفة وقال روبي: بابا، متى ستساعدني؟». . أجبته: «أنا واثق أنك إذا أعطيت نفسك وقتاً فإنك قادر على كتابة وظائفك وحدك»، وعندما وضعته في السرير لينام ذاك المساء قال لي: «لقد كتبت كل وظائفي بنفسي، أنا أحبك يا بابا». في الليلة التالية قال لي إنه يود أن يتحدث معي فقلت له: «ما الأمر؟» قال:

«من الآن فصاعداً يا بابا أريد أن أكون رجلاً فأعتمد على نفسي، هل توافق؟».

قلت: «موافق».

بعد قليل قلت له: «حان وقت النوم يا روبي، وعليك أن ترتدي بيجامتك وتذكّر إن كنت نظفت أسنانك».

«أعرف ذلك يا بابا، تذكّر أنا رجل الآن».

5 | الثنـاء

الجزء I

كان ياما كان، كان يوجد صبيان في السابعة من العمر يدعيان بروس وديفيد. وكان لكل منهما أم تحبه كثيراً.

بدأ اليوم عند كل منهما بشكل مختلفة. كان أول ما سمعه بروس عندما استيقظ في الصباح: «انهض الآن يا بروس! ستتأخر عن المدرسة ثانية».

نهض بروس وارتدى ملابسه بنفسه ـ ما عدا الحذاء ـ وأتى لتناول الإفطار، قالت له الأم: «أين حذاؤك؟ هل تذهب إلى المدرسة حافي القدمين؟ انظر إلى ما ترتدي من ثياب! هذه الكنزة الزرقاء تبدو شنيعة مع القميص الأخضر... بروس يا عزيزي ماذا فعلت ببنطالك؟ إنه ممزق. أريدك أن تغيره بعد الإفطار. لا يذهب ابن لي إلى المدرسة ببنطالٍ ممزق.. والآن انتبه عندما تصب العصير لا تسفحه كما تفعل عادةً!».

صب بروس العصير وسفحه.

كانت الأم ساخطة.. وبعد أن نظفت بقايا الطعام قالت: «لا أعرف ماذا أفعل معك».

غمغم بروس بعض الكلمات بينه وبين نفسه.

«ما هذا؟» سألت الأم «ها أنت تغمغم ثانية».

أنهى بروس إفطاره بصمت ثم غيّر بنطاله وانتعل حذاءه وجمع كتبه وغادر إلى المدرسة. صرخت أمه: «بروس، نسيت غداءك، لو لم يكن رأسك ملتصقاً بين كتفيك لنسيته هو أيضاً». أخذ بروس غداءه ولما كاد يخرج من الباب ثانية ذكرته أمه: «أحسن التصرف في المدرسة اليوم».

كان ديفيد يعيش في الشارع المقابل. وكان أول شيء سمعه في الصباح هو: «الساعة السابعة الآن يا ديفيد هل تريد أن تنهض أم تتلبث خمس دقائق أخرى؟»، تقلب ديفيد في فراشه وتثاءب وهمهم: «خمس دقائق أخرى».

جاء بعد قليل إلى الإفطار مرتدياً ثيابه ما عدا الحذاء فقالت الأم: «ارتديت ملابسك الآن كل ما بقي عليك هو انتعال حذائك. آه هناك تمزق في درزة بنطالك كأن الجانب كله يحتاج إلى رتق، هل تريد أن أخيطه لك وأنت واقف أم تفضل أن تبدل البنطال بعد الإفطار؟» فكر ديفيد هنيهة، ثم قال: «سأغيره بعد الإفطار»، وجلس إلى المائدة وصب العصير وسفح بعضاً منه.

«إن ليفة التنشيف على المغسلة قالت الأم وهي تدير رأسها وتتابع إعداد الغداء الذي سيأخذه معه. أخذ ديڤيد الليفة ونشف. تحدثا بعض الوقت أثناء تناول ديڤيد إفطاره وعندما انتهى بدل بنطاله. وانتعل حذاءه وجمع كتبه وغادر إلى المدرسة دون أن يأخذ غداءه.

نادت الأم: «ديڤيد نسيت غداءك». عاد مسرعاً وأخذه وشكرها وعندما سلمته الغداء قالت: «أراك فيما بعد!».

بروس وديڤيد لهما أستاذ واحد وفي أثناء النهار قال الأستاذ يخاطب تلامذة الصف: «يا أولاد، كما تعلمون من قبل سنقوم بعرض مسرحية يوم كولومبوس، في الأسبوع القادم ونحن نحتاج إلى متطوع يرسم لنا لافتة ـ أهلاً وسهلاً ـ ملونة نضعها على باب الصف ونحتاج إلى متطوع آخر يسكب عصير الليمون ويقدمه للضيوف بعد المسرحية وأخيراً نحتاج إلى من يدور على بقية شُعَب الصف الثالث ويلقي خطبة صغيرة يدعو فيها كل الموجودين إلى مسرحيتنا ويخبرهم بوقت المسرحية ويومها ومكانها».

رفع بعض التلاميذ أيديهم مباشرة وبعضهم رفعها متردداً والبعض الآخر لم يرفعها مطلقاً.

قصتنا تتوقف هنا. هذا كل ما نعلمه، أما ما حصل بعد ذلك فيمكننا فقط أن نخمنه. ولكن هذه القصة تترك لنا الكثير من الزاد للتفكير. لنقف هنا لحظة ونتأمل هذه الأسئلة ونجيب عنها.

1 ـ من يمكن أن يرفع يده ليكون متطوعاً؟

2 ـ هل يمكن لبروس ذلك؟

3 ـ ما العلاقة بين تقييم الأولاد لأنفسهم وتوجههم لقبول التحديات والمجازفة مع احتمال الإخفاق؟

4 ـ ما العلاقة بين تقييم الأولاد لأنفسهم ونوع الأهداف التي يضعونها نصب أعينهم؟

الآن بعد أن تحريت أفكارك، أريد أن أشركك في أفكاري. لا ريب أنه يوجد أولاد يتجاوزون الاستخفاف بهم والحط من شأنهم في المنزل ويرتقون إلى حد قبول التحديات خارج المنزل. ولا ريب أيضاً أنه يوجد بعض الأولاد الذين يعاملون في المنزل باحترام ومع ذلك يشكون في قدراتهم وينفرون من التحدي. يبدو منطقياً على أية حال أن أولئك الأولاد الذين نشؤوا في أسر تكرمهم وتقدرهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم ويكونون أكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة وأكثر قدرة على الوصول إلى أهدافهم من غيرهم ممن لم يتح لهم مثل تلك الأسر.

كتب ناتانييل براندن في كتابه «علم نفس تقدير الذات» «The Psychology of Self Esteen»، «لا يوجد حكم قيّم أهم للإنسان ولا عامل أكثر حسماً في سيكولوجية نموه ودوافعه ـ من تقدير الإنسان لنفسه. . . إن طبيعة تقييم الذات لها آثار عميقة في عملية التفكير عند الإنسان وفي عواطفه ورغباته وقيمه وأهدافه، إنها المفتاح الوحيد الحاسم الهام لتصرفاته.

فإذا كان تقدير الذات عند الطفل هاماً إلى هذا الحد، فماذا نستطيع بصفتنا آباء أن نفعل كي نعزز تقدير الذات هذا؟ إن المبادىء

والمهارات التي ذكرناها آنفاً تساعد بالتأكيد الطفل على النظر إلى نفسه على أنه مخلوق ذو قيمة. ففي كل مرة نظهر له احتراماً لمشاعره وفي كل مرة نعطيه الفرصة للاختيار أو لحل مشكلة ننمي فيه الثقة بالنفس وتقدير الذات.

كيف بغير هذا نساعد الولد أن يبني صورة واقعية إيجابية عن نفسه؟ بالطبع يبدو الثناء على الأولاد جزءاً آخر من الجواب. إلا أن الثناء قد يكون عملاً خادعاً. وأحياناً قد يُقدَّم الثناء بكل حسن نيّة إلا أنه يؤدي إلى ردود فعل غير متوقعة.

احكمي بنفسك إذا كان ما نقول صحيحاً. في التمرين التالي ستجدين وصفاً لأربع حالات افتراضية يمدحك فيها أحدهم، الرجاء أن تقرئي كل حالة وتدوني بسرعة ردود فعلك على المديح الذي يكال لك فيها.

الحالة ١: جاءت ضيفة غير متوقعة إلى العشاء. سخّنت لها حساء الدجاج مع الكريما فيه قليل من لحم الدجاج وطبخت قليلاً من الأرز الذي يحضّر بدقيقة.

تقول لك الضيفة: «أنت طبّاخة عظيمة».

رد فعلك الداخلي هو: ____________________

____

____

____

الحالة II: غيّرت لتوك الكنزة والجنز إلى ملابس مناسبة لاجتماع مهم يقترب أحد معارفك وهو يتأملك مليّاً ويقول: «أنت دائماً أنيقة الملبس».

رد فعلك الداخلي هو: ______________________________

____

____

____

الحالة III: أنت تأخذين دروساً في فصل تعليم الكبار وبعد مناقشات حادة في الصف شاركت فيها تأتي طالبة أخرى معك في الصف وتقول: «إن لك ذهناً وقاداً».

رد فعلك الداخلي هو: ______________________________

____

____

____

الحالة IV: بدأت لتوك تتعلمين لعبة التنس وقد رأيتها لعبة صعبة وما زلت غير متقدمة فيها والكرة تذهب منك إما إلى الشبكة وأما تخرج عن باحة الملعب. كنت اليوم تلعبين ازدواجياً مع شريك جديد وكانت أول مرحلة في اللعب لا بأس بها، يعلق شريكك في اللعب قائلاً: «واهاً. . لقد لعبت بشكل كامل».

رد فعلك الداخلي هو: ________________________

____

____

____

ربما اكتشفت بنفسك بعض المشاكل التي تنشأ من الثناء. ذلك أنه يمكن أن يرافق المشاعر الطيبة بعض ردود الفعل الأخرى.

إن الثناء يجعلك تشكّين في الذي يثني عليك: («إذا كانت تظن إنني طباخة ماهرة فهي إما تكذب أو لا تعرف ما هو الطعام الجيد»).

يمكن أن يؤدي الثناء إلى إنكار أو رفض مباشر: («دائماً أنيقة الملبس كان يجب أن تريني قبل ساعة»).

قد يكون الثناء إنذاراً: («ولكن كيف سأبدو في الاجتماع التالي؟»).

قد يضطرك الثناء أن تركزي على ضعفك: («ذهن وقاد؟ هل أنت تمزحين؟ أكاد لا أستطيع أن أقوم بعملية جمع بسيطة»).

قد يسبب الثناء قلقاً ويؤثر في النشاط: («لن أستطيع أبداً أن أضرب الكرة هكذا مرة ثانية، أشعر بتوتر شديد الآن»).

قد يُفهم الثناء على أنه نوع من المناورة أو التلاعب: («ماذا يريد هذا الشخص مني؟»).

أتذكر خيبتي وإحباطي كلما حاولت أن أثني على أولادي، كانوا يأتون برسم ويسألون: «هل هذا جيد؟».

كنت أقول! أما أجمل هذا الرسم!.

يعيدون السؤال: «لكن هل هذا جيد؟».

أقول: «جيد لقد قلت لكم إنه جميل. . رائع!».

يجيبون: «أنت لا تحبينه».

كلما بالغت في الثناء فشلت في إقناعهم، لم أستطع فهم ردود فعلهم أبداً.

بعد بضع جلسات مع الدكتور جينوت بدأت أدرك لماذا كان أولادي يرفضون ثنائي حين أجزله لهم. لقد علمني الدكتور جينوت أن كلمات التقييم ـ جيد، جميل، رائع ـ تجعل أولادي لا يشعرون بالراحة كما شعرت أنا أمام التمرين الذي قمت به لتوي. والأهم من ذلك، أنني تعلمت منه أن الثناء النافع المفيد يأتي في الواقع بجزءين:

1 ـ يصف الراشد بإعجاب ما رآه أو شعر به.

2 ـ بعد أن يسمع الولد الوصف يصبح قادراً على مديح نفسه.

أتذكر أول مرة حاولت أن أطبق هذه النظرية عملياً. جاء ابني الذي يبلغ عمره أربع سنوات من روضة الأطفال ووضع صفحة مخربشة بقلم الرصاص أمام أنفي وسألني هل هذه جيدة؟

كان رد فعلي عبارة «جيد جداً» آلية، ثم تذكرت «لا. عليّ أن أصف»، وعجبت كيف أصف الخربشة؟ قلت: «حسناً. أرى أنك ترسم دائرة، دائرة، دائرة. . . منحنى، منحنى، منحنى. . . نقطة، نقطة، نقطة نقطة، نقطة، نقطة، نقطة. . . شَرْطَة، شَرْطَة!».

«نعم» هز رأسه متحمساً.

قلت: «كيف خطر لك أن تفعل هذا؟».

فكر قليلاً، ثم قال: «لأنني فنان».

فكرت: «يا لها من عملية رائعة، الراشد يصف والولد يثني على نفسه».

في الصفحة التالية ستجدون أمثلة توضح كيف يجدي الثناء الوصفي.

بدلاً من التقييم

صف ما ترى أو ما تشعر به



يجب أن أعترف أنني في البداية كنت مترددة أمام هذه الطريقة الجديدة في المديح. مع إن هذه الطريقة نجحت معي مرة، فإن التفكير في التغيير إلى أسلوب الثناء الوصفي هاجني وأربكني. لماذا عليّ أن أستغني عن كلمات مثل: «عظيم.. رائع.. مذهل» التي تأتي إلى ذهني بشكل طبيعي لأجد طريقة أخرى للتعبير عن حماسي الحقيقي المخلص؟ ولكنني جربت على أية حال في البداية من باب الطاعة والواجب ثم تبين لي بعد فترة أن الأولاد بدؤوا حقاً يمدحون أنفسهم مثلاً:

أنا : (بدلاً من أن أقول: «جيل إنك رائع») لقد استنتجتَ أن علب الذرة التي نزلت في التخفيضات هي أغلى في الواقع من الصنف الذي لم ينزل في التخفيضات، أنا حقاً مدهوشة من ذكائك.

جيل : (مهمهماً) أنا بارع.

أنا : (بدلاً من أن أقول: «أندي أنت عظيم») كانت رسالة هاتفية معقدة تلك التي تلقيتها من السيدة فيشيو، كانت مكتوبة بوضوح، وعرفت لماذا تأخر الموعد ومن عليّ أن أخابر وماذا عليّ أن أقول لهم.

أندي : نعم، أنا ولد يعتمد عليه.

لم يعد هناك شك في هذا الموضوع. أصبح الأولاد أكثر معرفة وتقديراً لقواهم. وهذا وحده كان حافزاً لي على الاستمرار في بذل الجهد. وكان في الحقيقة جهداً ليس بالقليل. من الأسهل كثيراً

استعمال كلمة «رائع» لوصف أمر ما أسهل من النظر إليه ومعاناته ووصفه بالتفصيل.

في التمرين الآتي سيكون لديك فرصة لاستعمال الثناء الوصفي. كلما قرأت عن حالة خذي وقتاً كافياً كي تتصوري في ذهنك تماماً ماذا فعل ولدك. ثم صِفي بالتفصيل ما رأيت أو ما شعرت به.

الحالة ا: طفلة كبيرة ارتدت ملابسها بمفردها لأول مرة. وقفت قبالتك وعندها أمل أن تلاحظي ذلك.

الثناء الذي لا يجدي نفعاً. ________________

____

____

____

الثناء بأن تصفي بالتفصيل ما ترينه وما تشعرين به. ________

____

____

____

ماذا يمكن أن تقول الطفلة في نفسها. ____________

____

____

____

الحالة II: أنت مدعوة لتشاهدي ابنك أو ابنتك في مسرحية مدرسية. هو أو هي في دور ملك أو ملكة أو ساحر (اختاري واحداً منها). بعد العرض جاء ابنك راكضاً نحوك وسألك: «هل كان هذا جيداً؟».

الثناء الذي لا يجدي نفعاً. ________________________

____

____

____

الثناء بأن تصفي بالتفصيل ما ترينه وما تشعرين به. __________

____

____

____

ماذا يمكن أن يقول الطفل في نفسه. __________________

____

____

____

الحالة III: تلاحظين أن عمل ابنك المدرسي يتقدم في بعض النواحي. أصبح يضع هوامش لمواضيعه في الإنشاء وتمرن على المفردات حتى حفظها وآخر وظيفة انتهى منها قبل الوقت المقرر بيوم كامل.

الثناء الذي لا يجدي نفعاً. ______________________

____

____

____

الثناء بأن تصفي بالتفصيل ما ترينه وما تشعرين به. __________

____

____

____

ماذا يمكن أن تقول الطفلة في نفسه؟. ________________

____

____

____

الحالة IV: كنت مريضة في السرير لبضعة أيام. رسمت لك ابنتك بطاقة مزينة بالبالونات وبالقلوب قدمتها لك وانتظرت رد فعلك.

الثناء الذي لا يجدي نفعاً. ______________________

____

____

____

الثناء بأن تصفي بالتفصيل ما ترينه وما تشعرين به. ________

____

____

____

ماذا يمكن أن تقول الطفلة في نفسها؟ ________

____

____

____

بعد أن أنجزت هذا التمرين ربما اتضح لك بشكل أفضل كيف يتقبل الأولاد الثناء التقديري:

«أنت طفل جيد».

«أنت ممثل عظيم».

«أخيراً أصبحت تلميذاً ممتازاً».

«أنت عميق التفكير».

وربما اتضح لك أيضاً بشكل أفضل كيف يشعر الأطفال في أنفسهم عندما يسمعون الثناء الذي يصف إنجازهم

«أرى أنك ارتديت قميصك بطريقة صحيحة وأغلقت البنطال بالسحاب وارتديت جوارب ملائمة وعقدت رباط الحذاء، ما أكثر الأشياء المتنوعة التي قمت بها».

«كنت ملكة فخمة وقفت ممشوقة طويلة وعندما ألقيت الخطاب الكبير ملأ صوتك القاعة كلها».

«يبدو لي أنك تبذل جهداً في أعمالك المدرسية هذه الأيام. لاحظت أن مواضيعك الإنشائية فيها هوامش ووظائفك تنتهي في الوقت المحدد وجهدت كي تعلم نفسك المفردات».

«أحب هذه البالونات الصفراء والقلوب الحمراء. إنها تنعشني وتبهجني لقد شعرت أنني تحسنت بمجرد النظر إليها».

توجد طريقة أخرى للثناء وهي أيضاً تستعمل الوصف: العنصر المضاف هنا الذي نزيده على الوصف هو كلمة أو كلمتان تلخصان سلوك الطفل الذي يستحق الثناء.


لقد عملت أكثر من ساعة لتحفظ عن ظهر قلب
المفردات، هذا ما أدعوه :
المثابرة


أنت قلت أنك ستعود إلى المنزل في
الخامسة، الآن الساعة
الخامسة تماماً، هذا ما
أدعوه : دقة المواعيد


لقد لاحظت أن النباتات جفت
فرويتها، هذا
ما يسمى : أخذ المبادرة

كي تتمرن أتمم الكلمات الناقصة في الجملة في رسوم هذه الصفحة

١



٢



٣



بعض احتمالات الكلمات المتممة:

الرسم الأول: «التقيد» «قوة الإرادة» «ضبط النفس».

الرسم الثاني: «مرن» «واسع الحيلة» «متلائم».

الرسم الثالث: «صداقة» «إخلاص» «شجاعة».

لست مضطراً إلى استعمال هذه الكلمات المذكورة بالذات. أعيد ثانية وأكرر أنه لا يوجد أجوبة صحيحة وأجوبة خاطئة. الهام هنا إيجاد كلمة تخبر الولد بشيء ما عن نفسه لم يكن يعرفه من قبل لكي تعطيه صورة كلامية عن نفسه.

ما أحبه أنا شخصياً في طريقة الثناء هذه أنها «قابلة للتطبيق». إنها مسألة أن ينظر الإنسان حقيقة وينصت حقيقة ويلاحظ حقيقة ثم يقول بصوت عال ماذا رأى وبماذا شعر.

وإن الإنسان ليعجب كيف يكون لعملية بسيطة مثل هذه ذلك التأثير العميق. ومع ذلك يعرف أولادنا، يوماً بعد يوم، مبلغ قواهم من هذه الأوصاف الصغيرة:

يكتشف الطفل أنه يستطيع أن يجعل من غرفة تعمها الفوضى، غرفة مرتبة منظمة. إن بوسعه أن يصنع هدية نافعة تجلب السرور. بوسعه أن يجتذب انتباه الجمهور. بوسعه أن يكتب شعراً نابضاً بالحياة. بوسعه أن يكون دقيقاً في مواعيده، وأن يمرن كامل قواه وأن يقوم بمبادرات ويكون واسع الحيلة. كل هذا يذهب إلى مصرف (بنك) من المشاعر والانفعالات عنده، لا يمكن أن ينتزع منه بعد

ذاك. يمكن أن تمحو كلمة «ولد طيب» بكلمة «ولد سيِّىء» تقولها في الغد ولكنك لن تستطيع أن تنتزع منه أبداً الوقت الذي أبهج فيه أمه بتقديم بطاقة جميلة لها، أو الوقت الذي ضاق عن عمله وأنجزه رغم أنه كان متعباً.

هذه اللحظات التي أثبت فيها الطفل، أفضل ما لديه تصبح مدى حياته موئلاً يلوذ به الطفل في الأوقات التي ينتابه فيها الشك بنفسه وتتثبط عزائمه. لقد قام في الماضي بأمر يفخر به، وهو ما يزال يعيش في أعماقه ويستطيع القيام به ثانية.

الوظيفة

1 ـ صفة أحبها في ابني هي:

____

____

____

____

2 ـ قدَّرت عملاً قام به ابني، أو ابنتي، منذ وقت قريب ولم أذكر ذلك أبداً.

____

____

____

____

3 ـ ماذا أقول كي أعبر عن تقديري لابني، أو لابنتي، مستعملة مهارات الثناء الوصفي؟

____

____

____

4 ـ اقرئي الجزء II من الثناء.

____

____

____

تذكرة سريعة..

الثناء وتقدير الذات

بدلاً من التقييم، صفي

1 ـ صِفي ماذا ترين:

«أرى أرضاً نظيفة وسريراً مرتباً وكتباً مصفوفة بإتقان على الرفوف».

2 ـ صِفي ماذا تشعرين:

«إنه لسرور بالغ أن أدخل هذه الغرفة!».

3 ـ صِفي سلوك الولد الذي يستحق الثناء بكلمة واحدة:

«لقد رتبت أقلامك الرصاص والحبر في علب منفصلة، هذا ما أدعوه التنظيم!».

الجزء II تعليقات وأسئلة وقصص آباء

غالباً ما نلاحظ أن الآباء في مجموعتنا يخبر كل منهم الآخر بحماسة عن قصة حصلت له مع أولاده: «لثلاثة أيام على التوالي، ربط «دوني» المنبه واستيقظ على رنته في الصباح. إنني سعيدة لأنني لم أعد مسؤولة عن إيقاظه بعد الآن».

«منذ عهد قريب صارت ليزا تتصل هاتفياً بالمنزل عندما تريد أن تتأخر، لا أستطيع أن أعبر لكم كم يعني لي هذا الأمر!».

وعندما أسأل هؤلاء الآباء إن كان أولادهم على علم بتقديرهم لهم هذا لا يحيرون جواباً.

يبدو أن الثناء على سلوك مبهج لا يأتي بسرعة وسهولة. معظمنا يسرع في النقد ويتباطأ في الثناء. ومسؤوليتنا بصفتنا آباء أن نعكس هذا الأمر.

إن تقدير الأطفال لذواتهم أمر أهم من أن يترك لمحض الصدفة أو يوكل إلى الغرباء. ربما لاحظت أنت نفسك أن العالم الخارجي لا يسارع إلى تقديم الثناء. متى كانت آخر مرة قال لك فيها صاحب سيارة: «شكراً لأنك أخذت مكاناً واحداً فقط في الموقف وتركت لي مكاناً لأضع سيارتي؟». إن جهودنا التي نبذلها من أجل التعاون يُستخف بها فتذهب هباء. أما إذا غلط المرء فالشجب سريع. لنكن مختلفين عن ذلك في بيوتنا، فإلى جانب إطعام الأولاد وإيوائهم وإلباسهم يجب أن ندرك أن هناك التزاماً آخر تُجاههم وهو أن نؤكد

لهم «صوابهم». فالعالم كله سيقول لهم غالباً وجهراً أخطاءهم. مهمتنا أن نعرّف الأولاد أين الصواب فيما يفعلون.

بعض التحذيرات حول الثناء

1 ـ يجب التثبت من أن الثناء مناسب لعمر الولد ولدرجة كفايته.
إذا قيل لولد صغير بسرور: «أرى أنك تنظف أسنانك كل يوم»، فإنه يشعر بالفخار من إنجازه هذا. على حين إذا قلنا نفس الجملة لولد مراهق، فإنه يعتبرها إهانة.

2 ـ تجنبي نوع المديح الذي يلمح إلى ضعف أو فشل ماضيين:

«حسناً. أخيراً عزفت القطعة الموسيقية كما يجب أن تعزف!».

«أنت تبدو لطيفاً هذا اليوم. ماذا فعلت لتبدو هكذا؟».

«ما كنت أظن أنك ستنجح في هذه المسابقة، لكنك نجحت!».

يمكنك دائماً أن تعيدي صوغ مديحك للتركيز على قوة طفلك الحالية:

«أنا حقاً أحببت الطريقة التي حافظت فيها على إيقاع قوي خلال القطعة التي عزفتها».

«إن في النظر إليك سعادة».

«أعرف أنك بذلت جهداً ضخماً لتنجح في هذه المسابقة».

3 ـ اعلمي أن الحماسة الزائدة يمكن أن تؤثر في رغبة الولد في إنجاز الأمر بمفرده. فأحياناً يعتبر الطفل الإثارة الزائدة

المستمرة عند الأهل والسرور البالغ بنشاطه ونجاحه نوعاً من الضغط. فالشابة التي تتلقى كل يوم جرعات من الإطراء مثل: «يا لك من عازفة بيانو ممتازة يجب أن تعزفي في الكارنغي هول في نيويورك» قد تقول لنفسها: «يريدون ذلك لي أكثر مما أريده لنفسي».

4 ـ توقعي تكرار نفس النشاط بكثرة إذا وصفت ما يفعله الطفل وقدّرته حق قدره. إذا لم تشائي أن ينفخ في الصفارة خمس مرات أخرى امتنعي إذاً عن القول: «أنت تعرف حقاً كيف تصدر ضجة كبيرة بهذه الصفارة!» وإذا لم تشائي أن تتسلق ابنتك إلى قمة هيكل قضبان التسلق فلا تقولي لها: «إنك حقاً تعرفين كيف تستعملين عضلات التسلق عندك». لا شك أن الثناء يدعو إلى التكرار وإلى هدر الطاقة. إنه أمر مقنع فعال. فاستعملوه بحذر.

اسئلة

1 ـ أُحاول أن أمدح بشكل مختلف ولكن أحياناً أنسى فيتسرب إلى قولي كلمات مثل «عظيم» «رائع» ماذا أستطيع أن أفعل؟

الرجاء أن تسمحي لنفسك برد الفعل المبدئي. إذا شعرت أن الحماس اشتد بك ورأيتِ نفسك تهتفين «عظيم» سيسمع الولد الحماس في صوتك ويفهمه على أنه تعبير عن شعورك. على أية حال بوسعك دائماً أن تغني رد فعلك المبدئي بلون من الوصف يساعد

الولد على إدراك مدى تقديرك وإعجابك: «لقد كنت متعبة بعد يوم عمل طويل وأتيت إلى البيت لأجد الحديقة بأكملها نظيفة وأوراق الشجر المتساقطة موضوعة في صناديق مرزومة في المدخل. لقد شعرت كأنني تلقيت هدية».

بقليل من الوصف المحدد تحسنين كلمة «عظيم».

2 ـ كيف تثنين على ولد قام أخيراً بأمرٍ وجب أن يقوم به دائماً؟

لي ابن بكر كلما ذهبنا في رحلة عائلية بالسيارة يكون مزعجاً ويضايق الجميع. في الأسبوع الماضي سلك سلوكاً حسناً جميلاً. لم أشأ أن أقول له إنه كان «جيداً» أو إنه «أخيراً تصرف تصرفاً إنسانياً» ومع ذلك أردت أن أعطيه اعترافاً بفضل سلوكه. كيف لي أن أقوم بذلك دون أن أحطّ من قدره؟

إنك دائماً في أمان إذا قلت للولد جملة وصفية حول شعورك. بوسعك أن تقولي: «لقد استمتعت على نحو خاص في رحلتنا اليوم».

وهو سوف يعرف لماذا.

3 ـ هل صحيح أن نثني على الطفل بقولنا: «أنا فخورة جداً بك»؟

لنفرض أنك درست مدة أسبوع لتقديم امتحان صعب ومهم. وعندما رأيت العلامة اكتشفت أنك لم تنجحي فقط، بل نجحت نجاحاً باهراً. وعندما خابرت عبر الهاتف صديقة لك وأعلمتها بالخبر السعيد قالت لك: «أنا فخورة جداً بك».

ماذا يكون رد فعلك؟ نحن نظن أنك تشعرين أن التركيز انتقل من إنجازك إلى افتخارها.

وعلى الأغلب أنت تفضلين سماع جملة مثل: «يا له من إنجاز. يجب أن تكوني فخورة بنفسك!».

4 ـ عندما ربح ابني جائزة في سباق سباحة في الأسبوع الماضي قلت له:

«ليست هذه مفاجأة لي. كنت أعرف دائماً أنك تستطيع القيام بذلك». نظر إليّ باستغراب. لقد ظننت أنني كنت أعزز ثقته بنفسه. هل قلت شيئاً خاطئاً؟

عندما يقول الأب: «كنت أعرف أن بوسعك القيام بذلك»، فإنه يعطي نفسه شرف المعرفة الكاملة أكثر من كونه يثني على إنجاز ابنه. ربما يظن الولد: «كيف لأبي أن يعرف من قبل أنني سأنجح؟ أنا نفسي لم أكن أعرف ذلك!». ما يفيد الولد أكثر هو أن يسمع وصفاً لإنجازه مثل: «هذه الجائزة تمثل شهوراً من التمرين وقَدْراً كبيراً من الإرادة والتصميم».

5 ـ يتلقى ابني ثناء كثيراً مني ومع ذلك يظل هياباً من المخاطرة خوفاً من الفشل. إنه يتقطع إرباً من الضيق إذا حاول شيئاً ولم ينجح فيه هل أستطيع فعل شيء بهذا الشأن؟

هنالك طرق متعددة يمكن أن تفيدك في معالجته.

1 ـ عندما يكون منزعجاً لا تقللي من شأن ضيقه كأن تقولي: («لا

يوجد سبب يؤدي إلى انزعاجك هذا») وبدلاً من ذلك أوضحي وبيني علناً ما تظنين أنه يشعر به: «إنه لمن المحبط أن يعمل الإنسان في مشروع مدة طويلة ثم لا يصل إلى النتيجة التي ينتظرها».

عندما يشعر الطفل أنك فهمت إحباطه فإنه يرتاح بعمق.

2 ـ يساعد الولد أن يعرف أن والده قبل أخطاءه وأنه اعتبرها جزءاً من عملية التعلُّم.

يمكن الإشارة إلى أن الخطأ قد يكون اكتشافاً، وقد يدل على أمر لم يكن معروفاً من قبل.

«لقد اكتشفت أن البيضة في نصف نضجها تصبح قاسية مسلوقة تماماً إذا تركتها في الماء الساخن».

3 ـ يساعد الولد أيضاً أن يعترف الأهل بأخطائهم هم أنفسهم ويتقبلوها.

عندما يلوم الأهل أنفسهم: («نسيت المفتاح ثانية. ما الأمر معي؟ إن هذا كان من الغباء فعله! كيف يمكن أن أكون بهذا الغباء؟ لن أتعلم أبداً»). يستنتج الأولاد أن هذه هي الطريقة الصحيحة التي يمكن أن يعاملوا أنفسهم بها عندما يخطئون. بدلاً من ذلك لنهيِّىء لأولادنا نموذجاً أكثر إنسانية وتوجيهاً. عندما نفعل شيئاً ونتمنى لو أننا لم نفعله ننتهز المناسبة ونقول بصوت عال لأنفسنا: «آه. يا ليتني لم أنس هذا المفتاح.. إنها المرة الثانية كيف أستيقن أن لا يحدث ذلك

ثانية. أعرف كيف الحل سأصنع مفتاحاً آخر وأضعه في مكان آمن».

إذا كنا لطفاء مع أنفسنا نعلّم أولادنا أن يكونوا لطفاء مع أنفسهم.

حين يثني الآباء

ذات مساء كان عدد من الآباء يتحدثون عن مدى السهولة التي يؤخذ بها السلوك الجيد للولد على أنه أمر مسلم به ومدى الجهد المطلوب لإبداء تعليق تقديري لهذا السلوك. وعزموا على أن يتولوا مهمة البحث بنشاط عن أي شيء إيجابي قام به أولادهم ويعلقوا عليه بدلاً من أن يتركوه يمضي دون اكتراث. جاءت إحدى الأمهات بهذه القائمة من الأشياء التي لا تذكرها أبداً في العادة أمام ابنتها ذات الخمس سنوات:

تعلم «بول» هذا لأسبوع كلمة «تبخر» ومفهومها.

لعب مع طفل عمره سبعة أشهر بدماثة.

أعطاني العزلة والهدوء بعد أن أخبرته كم أنا بحاجة إليهما.

عبّر عن غضبه بكلمات.

وقالت لنا أم أخرى:

أمس أراد «جوشوا» (وعمره ثلاث سنوات وثلاثة أرباع السنة) أن أقرأ له قصة وكنا في طريقنا إلى خارج المنزل. وعندما قلت له إنه لم يكن لدي الوقت لأقرأ لأن علينا أن نذهب قال لي: «أنا لم أكن أعني أن تقرئي لي قبل ذهابنا بل عندما نعود إلى المنزل».

قلت له: «جوشوا، أنت تعرف في الواقع الفرق بين قبل وبعد!».

أجاب جوشوا بفخار: «نعم»، ثم فكر برهة وقال: «وأعرف متى أريد البسكويت. قبل العشاء».

هنا مثل آخر من أب أراد أن يؤيد قوة ابنته وهي في السابعة من العمر فقال لها ذات صباح: «أرى بنتاً تستطيع أن تنهض كل صباح وحدها وتتناول إفطارها وتغسل وترتدي ملابسها وتكون جاهزة للذهاب إلى المدرسة. هذا ما أدعوه الاعتماد على النفس!».

بعد أيام قليلة كانت تنظف أسنانها فنادت أباها وأشارت إلى فمها وقالت: «هذا ما أدعوه أسناناً نظيفة!»،

بدأ العديد من الآباء يلاحظون أن الثناء غالباً ما يكون دافعاً للأولاد إلى مزيد من التعاون مع الأهل وإلى المزيد من الجد في العمل أكثر من ذي قبل وهاكم بعض التجارب:

أردت أنا وزوجي أن نتأخر في النوم يوم الأحد صباحاً ولم يأت ولدانا لإيقاظنا كما هي العادة. وعندما استيقظت ذهبت إليهما وقلت: «بريني (في السادسة من عمرها) لا بد أنه كان من الصعب جداً عليك أن تبقي خارج غرفة الماما والبابا. هذا يحتاج قوة إرادة كبيرة».

أجابتني بريني: «أنا أعرف ما هي قوة الإرادة! إنها تعني أنك تريدين إيقاظ ماما وبابا، ولكنك تعرفين أنه يجب عليك أن لا تفعلي

ذلك فلا تفعليه» ثم قالت: «الآن أنا ذاهبة لتحضير المائدة من أجل الإفطار» ثم فعلت ذلك.

ناداني ميكائيل إلى غرفته ليريني أنه رتب سريره لأول مرة. كان يقفز بحماس. ولم أقو أن أقول له إن الغطاء لم يستر الوسائد أو إنه كان ينسحب على الأرض من جانب ليقصر من الجانب الآخر. قلت له فقط: «مرحى، لقد فرشت الغطاء على معظم أطراف السرير!». في الصباح التالي ناداني ثانية وقال: «انظري! لقد مددته فغطى الوسائد أيضاً كما رتبت الجانبين!».

كان ذلك مدهشاً بالنسبة إليَّ فقد كنت أظن دائماً أنك إذا أردت للولد أن يتقدم فعليك أن تنبهه إلى مواطن الغلط الذي يرتكبه. ولكن لما أعلمني ميكائيل بما فعل من أمور صحيحة وكأنه أدرك غلطه جعلني أشعر أنه يريد أن يتقدم بمفرده دون مساعدة أحد.

كان يضايقني أن هانس لم يكن يبادر للقيام بأي عمل يتعلق بالبيت، وعندما أصبح في التاسعة من عمره شعرت أن عليه أن يتحمل شيئاً من المسؤولية.

في مساء الثلاثاء سألته أن يرتب المائدة. وهو في العادة يحتاج إلى حث مستمر لينجز المهمة الموكلة إليه، ولكنه هذه المرة قام بالعمل تماماً دون أن يذكّره أحد. فقلت لزوجي على مسمع من هانس: «يا فرانك، هل شاهدت ما فعله هانس؟ لقد وضع الصبائر (أقمشة توضع تحت الصحون) ووضع فوقها الصحون وأوعية السلطة

والمناديل وأواني المائدة الفضية حتى إنه تذكر المرطبات التي تتناولها! هذا معناه أنه حقاً تحمل كامل المسؤولية» ولم يظهر عنِ هانس أي رد فعل. عندما صعدت بعد ذلك إلى الطابق الثاني لأضع ابني الآخر في سريره سألت هانس أن يصعد خلال ربع ساعة قال: «حسناً» وخلال ربع ساعة كان في الطابق الثاني وفي سريره. قلت: «لقد سألتك أن تصعد وتكون في سريرك خلال ربع ساعة وها أنت ذا نفذت ذلك تماماً في الوقت المحدد. هذا ما أدعوه حفظ الوعد». ابتسم هانس.

في اليوم التالي جاء هانس إلى المطبخ قبل العشاء وقال: «ماما. جئت لأعد المائدة» وقد شدهت وقلت: «لقد أتيت قبل أن أناديك. أنا حقاً ممتنة لك!».

منذ ذلك الوقت وأنا ألاحظ تغيرات مختلفة في سلوكه. ذات صباح رتب سريره دون أن أطلب إليه ذلك. وفي صباح آخر أرتدى ملابسه قبل الإفطار. وكلما بدوت مسرورة منه كان يسهل عليه أن يقوم بالمزيد.

كنت أنهج نهج المكافاة. وكلما كنت قلقة من أن مليسا لا تحسن التصرف كنت أقول لها: «إذا كنت جيدة السلوك أشتري لك مثلجات أو لعبة أو أي شيء آخر».

تتصرف مليسا بشكل جيد مرة واحدة ثم أضطر أن أعدها بمكافأة أُخرى للمرة التالية.

توقفتُ مؤخراً عن استعمال هذه الجملة الشَرْطية: «إذا كنت جيدة أفعل كذا وكذا. . .»، وبدلاً من ذلك صرت أقول: «مليسا، يعينني كثيراً أن تقومي بكذا وكذا. .» وعندما كانت تقوم بعون ما كنت أصف لها ذلك.

في عطلة نهاية الأسبوع الماضية قلت لها إنها تعينني إذا رحّبت بجدها وجدتها حين يزوراننا. وعندما جاءا يوم الأحد كانت رائعة معهما. وبعد أن ذهبا قلت لها: «حبيبتي مليسا، كم أدخلت السعادة والبهجة إلى قلب جدك وجدتك عندما كانا هنا. لقد رويت لهما نكاتاً وقدمت لهما من الحلوى اللذيذة وأريتهما مجموعتك من أغلفة أنواع العلكة، هذا ما ندعوه حسن الضيافة». وقد توردت وجنتا مليسا خجلاً دون أن تتفوه بكلمة.

في الطريقة القديمة كانت تشعر أنها فتاة جيدة لبرهة لأنها نالت مكافأة، أما في الطريقة الثانية فكانت تشعر بالرضا عن النفس لأنها إنسانة جيدة.

ينتظر الأولاد غالباً الثناء في الأوقات التي لا يحلو لنا أن نكيله لهم ـ عندما لا يكون إنجازهم جيداً على نحو خاص. في المثالين التاليين سنجد آباء يكيلون المديح في مناسبات صعبة:

في السنة الماضية كانت ليزا في الصف الثالث وكان خطها رديئاً. ذكرت المعلمة لي ذلك، وشعرت كأنني أنا نفسي من يوجه إليه النقد. وبدأت كل ليلة أُنبهها إلى اتساخ وظائفها البيتية وإلى سوء كتابتها الأحرف.

بعد بضعة شهور كتبت ليزا مذكرة إلى المعلمة تقول فيها كم تحبها. ولم تكن المذكرة موقَّعة. وعندما ذكرت لليزا أنها لم توقِّع قالت: «سوف تعرف المعلمة أنني أنا التي كتبتها من خطي الرديء».

لقد تحسر قلبي ألماً! إن الطفلة تقول ذلك وكأنه أمر مسلم به وكأنها قبلت واقع أن خطها رديء ولا شيء يمكن عمله.

بعد أن قرأت كتاب «أهل محررون/ وأولاد محررون» «Liberated Parents / Liberated Children»، قررت البدء بطريقة أخرى. في كل ليلة كانت ليزا تريني وظيفتها البيتية وبدلاً من انتقادها كنت أبحث عن جملة مكتوبة بخط جيد أو كلمة واحدة جيدة أو حرف واحد جيد. وبعد عدة شهور من الامتناع عن النقد وإبداء بعض المديح الذي كانت تستحقه، تحسن خطها مئة بالمئة.

كان ذلك يوماً سعدت فيه بمعرفة مهاراتي.

كنت أقود السيارة إلى المنزل مع أولادي ـ سنتان، ست سنوات، تسع سنوات. قررت ابنتي جنيفر أن تفتح وعاءً بلاستيكياً فيه بوشار، وبالطبع تبعثر كل البوشار في أنحاء السيارة. مر في ذهني كل أنواع ردود الفعل التي توقد الشجار:

«يا لك من طفلة نهمة.. ألا تستطعين الصبر حتى نصل إلى البيت... انظري ماذا فعلت الآن!».

ولكن بدلاً من ذلك وصفت المشكلة بصوت قوي، قلت: «البوشار الآن مبعثر في كل أنحاء السيارة. هذا ما يحتاج مكنسة كهربائية».

عندما وصلنا إلى المنزل سارعت جنيفر مباشرة إلى جلب المكنسة الكهربائية من غرفتي. على أية حال لم تسر الأمور بسهولة ويسر. عندما كانت جنيفر تأخذ المكنسة قلبت أصيص نبتة فانتشر التراب في غرفة نومي. لقد كانت المكنسة ثقيلة عى طفلة في السادسة من عمرها فانفجرت ببكاء هيستيري.

للحظة لم أعد أعرف ماذا أفعل. ثم حاولت أن أعرب عن مشاعرها: «هذا كثير!.. يا له من أمر محبط!» وهلم جرا...

هدأت في النهاية بشكل كاف لتشرع في تنظيف السيارة ولكن بقيت مشكلة غرفة النوم.

نادتني بعد أن نظفت السيارة لأراها، وبدلاً من أن أقيّم عملها وصفت: «كان هناك بوشار في كل أنحاء السيارة والآن لا أجد أية حبة منه».

كانت مسرورة جداً من نفسها وقالت: «الآن أنا ذاهبة لأنظف غرفة النوم» قلت: «آه. فهمت» وكنت في داخلي مبتهجة غاية الابتهاج.

قليل من الآباء يستطيع أن يستعمل الثناء في الأوقات الصعبة عندما يقوم الأولاد بأمور غير مناسبة وغير جديرة بهم. وبدلاً من التأنيب يوحون إليهم بالسلوك الحسن ويذكّرونهم بتصرفات قاموا بها في السابق واستحقت المديح.

وإليكم ما روته إحدى الأمهات:

عندما أخبرتني كارين أنها أضاعت بطاقة المترو التي ربما سقطت من حقيبتها، رغبت أول الأمر أن أصرخ في وجهها بأن ذلك حصل نتيجة إهمالها ـ ولكنها بدت يائسة جداً حتى إنني قلت: «تعالي وفكري في ذلك يا كارين، لقد احتفظت ببطاقة المترو في الفصول الثلاثة ونصف الفصل الماضية في المدرسة الثانوية وهذه أيام كثيرة كنت فيها أهلاً للمسؤولية».

قالت كارين: «أظنّ ذلك لكنني لن أجازف بها بعد الآن، عندما أحصل على بطاقة جديدة فإنني أضعها في محفظتي».

يقدم الثناء الوصفي ثروة أخرى هي الشجاعة التي تتبدَّىٰ عند بعض الأولاد. وتوضح ذلك التجارب التالية:

كريستين في الثامنة من العمر. أذكر أنها كانت دائماً تخاف الظلام، وكانت تترك السرير عشرات المرات بعد أن أضعها فيه لتذهب إلى الحمام، أو لتشرب الماء، أو لتتثبت من أننا معها. وصل تقرير علاماتها المدرسي في الأسبوع الماضي وكان مليئاً بالثناء. وأمضت اليوم بطوله تتأمله وتقرؤه، مرة تلو المرة. وقبل النوم قالت لي مشيرة إليه: «فتاة تشعر بالمسؤولية، تعمل جيداً مع الآخرين، تطيع الأنظمة وتحترم الجميع، تقرأ كتب الصف الرابع، وهي ما زالت في الصف الثالث ـ لن تخاف من شيء غير موجود. تصبحين على خير».

ذهبت إلى سريرها تلك الليلة ولم أراها إلاّ في الصباح.

أنا متلهفة لمقابلة الأستاذ لأعلمه بما أحدثته كلماته في نفس طفلة صغيرة.

برايان في التاسعة من العمر كان دائماً خجولاً تنقصه الثقة بنفسه. أنصت إلى مشاعره مطولاً في الأيام الأخيرة محاولة أن لا أقدم النصح له ـ وهي طريقة كنت ألتزمها معه دائماً وبدلاً منها كنت أكيل له الثناء. وقبل يومين، دارت هذه المحادثة بيننا:

برايان : ماما. عندي مشكلة مع السيدة (ي) إنها دائماً تزعجني وتهزأ بي أمام رفاقي في الصف.

الأم : آه.

برايان : عندما قَصَّصْتُ شعري قالت: «انظروا يا أولاد لقد جاء تلميذ جديد إلى المدرسة».

الأم : (تهمهم).

برايان : وعندما ارتديت بنطالي ذو المربعات قالت: «انظروا إلى سيد البناطيل المحذلقة».

الأم : (لم تعد تستطيع الاحتمال) هل تظن أنه يجب أن تكلمها؟

برايان : لقد فعلت ذلك من قبل سألتها: «لِمَ أنتِ متحاملة عليَّ دائماً؟» فقالت لي: «حديث آخر مثل هذا وأرسلك إلى مدير المدرسة».

ماما لقد شعرت بالضعة، ماذا أستطيع أن أفعل؟ إذا ذهبت إلى المدير لأخبره ستكون خلفي.

الأم : (تهمهم).

برايان : حسناً. ربما أتحمل، لم يبق إلا ثلاثون يوماً.

الأم : هذا صحيح.

برايان : لا، أنا لا أستطيع تحمل ذلك، أظن أن من الأفضل أن تذهبي معي إلى المدرسة.

الأم : برايان أظن أنك ناضج إلى حد أن بوسعك أن تحل مشكلة هذا الوضع. لي ثقة عظيمة بك وأغلب الاحتمالات أنك ستقوم بعمل الأمر الصحيح. (قبَّلته وعانقته).

في اليوم التالي:

برايان : ماما أشعر بالرضا عن نفسي، لقد ذهبت إلى المدير وقال لي إنني شجاع إذ أذهب إليه، وإنه مسرور لأنني قوي إلى هذا الحد وكان سعيداً إنني توسمت فيه مرشداً ناصحاً لحل مشكلتي فهذه مهمته.

الأم : لقد أحطت بالوضع الصعب بمفردك.

برايان : (وقد بدا لي طويلاً جداً) نعم!

نقدِّم الآن مثالاً أخيراً يوضح الآثار الملهمة للثناء الوصفي على

لسان مدرب كرة القدم. فبعد كل لعبة، يتلقى كل أعضاء الفريق، وهم ما بين التاسعة والعاشرة من العمر، رسالة من ذلك المدرب، وهذه مقتطفات من ثلاث رسائل:

16 أيلول/ سبتمبر

أعزائي توماهوك،

لم تَقِلوا يوم الأحد عن فريق بوراهاوس. أحرزنا في الهجوم ستة أهداف وهي أقصى ما وصلت إليه لعبة هذا العام. وفي الدفاع، احتفظنا بالكرة في مرماهم طوال اللعبة، ما عدا هدفاً واحداً، عندما لم تعد نتيجة اللعبة موضع شك.

التمرين يوم السبت في ميدان ويليت من الساعة 10 إلى الساعة 11,15 قبل الظهر أراكم هناك.

المخلص

المدرب بوب غوردون

23 تشرين أول/ أكتوبر

أعزائي توماهوك،

يا لها من لعبة! يا له من فريق!

لم يغلب دفاعنا «أورانج كراش» أحد أفضل الفرق في هذا المجال وحسب، ولكن قصرتموهم أيضاً على إحراز أهداف قليلة. وكانت ضربة الهجوم متوازنة حقاً سجل فيها خمسة من لاعبينا أهدافاً، وأهم من ذلك أن العديد من هذه الأهداف كانت نتيجة تمرير

جيد وتوزع جيد على ساحة اللعب. هذا النصر كان حقاً نصراً للفريق، إذ قام على فرد بمشاركة هامة.

ما زلنا في المرتبة الثانية. بيننا وبين فريق بونكاس نقطة واحدة، وما زال أمامنا لعبتان. على أية حال لا يهم كيف ينتهي الأمر يجب أن تكونوا فخورين بالطريقة التي لعبتم بها هذا الموسم.

تمريننا كالعادة يوم السبت في ميدان ويليت من الساعة 10 إلى الساعة 11,15 أراكم هناك.

المخلص

المدرب بوب غوردون

18 تشرين الثاني/ نوفمبر

أعزائي الأبطال،

كانت لعبة أخر الأسبوع أكثر اللعب إثارة لم أشهد مثلها أبداً. كان فريق توماهوك يُظهر طوال العام هجومه العظيم ودفاعه العظيم. في نهاية الأسبوع أظهر هذا الفريق قلبه الكبير وروحه القتالية الجياشة، ورغم أن الوقت كان ينفد بسرعة، فإنكم لم تستسلموا وخرجتم من اللعبة ظافرين بنصر باهر تستحقونه عن جدارة.

تهانئي لكم جميعاً: أنتم أبطال جماعةً وأفراداً.

المخلص

المدرب بوب غوردون

6 تحرير الأولاد من لعب الأدوار

الجزء I

أذكر اللحظة التي ولد فيها ابني ديڤيد. مرت خمس ثوان ولم يتنفس، فذعرت ذعراً شديداً، أخذت الممرضة تضرب ظهره. لكنه لم يبد أية استجابة. كانت متوترة على نحو مفرط، قالت: «إنه طفل عنيد». ولم يبد أية استجابة أيضاً. أخيراً صرخ ذلك الصوت النفاذ للوليد فتنفست الصعداء وكانت راحتي لا توصف بكلام. بعد ذلك، وفي نفس اليوم، ساورتني الدهشة: «أتراه حقاً عنيداً؟». عدت به إلى البيت وفكرت أن تعليق الممرضة يجب أن يوضع في مكانه المناسب: كلمات سخيفة من امرأة حمقاء. تخيلوا، لقد وسمته بصفة بعد أقل من نصف دقيقة من مولده.

في السنين القليلة التالية لمولده، كان يبكي بشكل متواصل مهما ربته وهدهدته. وكان يبكي عندما أجرب أن أعطيه طعاماً جديداً. وكان نومه عسيراً وكان يصدّ عن الصعود إلى باص مدرسة الحضانة

وكان يرفض أن يرتدي معطفه في اليوم البارد، فصارت كلمة الممرضة تتسرب إلى فكري بين حين وآخر فأقول في نفسي، «معها حق! إنه عنيد».

كنت مخطئة في ذلك، فجميع دروس علم النفس التي تلقيتها كانت تحذر من مخاطر التوقع الذاتي. إذا وسمت ولداً بأن تعلُّمه بطيء سيجد نفسه بطيء التعلم. وإذا نظرت إلى ولدٍ على أنه مولع بالأذى سيحلو له أن يريك كم يستطيع أن يكون مؤذياً. وَسْم الطفل بصفات معينة أمر يجب تجنبه بأي ثمن. لقد قبلت الفكرة تماماً، مع ذلك لم أعد أستطيع التخلص منها. إن ديفيد «ولد عنيد».

كانت الراحة الوحيدة التي شعرت بها عندما عرفت أني لست وحدي في هذا الشأن فإني أسمع مرة في الأسبوع على الأقل بعض الآباء يقولون شيئاً مثل: «إن ولدي البكر هو المثير للمشكلات أما أصغر أولادي فهو مدعاة سروري».

«بوبي متنمِّر منذ ولادته».

«بيلي عاجز، يمكن لأي شخص أن يخدعه».

«ميكائيل هو محامي الأسرة عنده جواب لكل أمر».

«لا أعلم ماذا أطعم جولي بعد الآن، إنها صعبة الإرضاء في الطعام».

«إن شراء أي شيء جديد لريتشي هو إضاعة للمال فهو يفسد كل شيء تقع عليه يده، إنه ولد مخرب تماماً».

كنت أتعجب كيف يكتسب الأولاد النعوت التي يوصفون بها. أما الآن وبعد سنين من سماع ما يحصل داخل الأسر، أدركت أن إسناد دور إلى الطفل يمكن أن يبدأ بعفوية وبراءة. مثلاً، ذات صباح قالت ماري لأخيها: «اجلب لي نظارتي».

أجاب الأخ: «اجلبيها بنفسك وكفي عن إصدار الأوامر».

بعد فترة أخرى قالت لأمها: «مشطي شعري وتأكدي من إزالة كل العقد فيه»، فأجابت الأم: «يا ماري عدت ثانية تأمرين».

وبعد فترة أخرى قالت لأبيها: «لا تتحدث الآن أنا أشاهد برنامجاً في التلفزيون»، فأجاب الأب: «انظروا إلى هذه الرئيسة الكبيرة!».

وبالتدريج أصبحت الطفلة التي نعتت بصفة معيَّنة تلعب دور هذه الصفة. إذا كان الجميع يدعونها ماري الآمرة فلا بد أن تكون كذلك.

قد تسأل: «هل من المناسب التفكير في ابنتك على أنها محبة للرئاسة دون أن تنعتها فعلاً بذلك؟» هذا سؤال هام. هل تؤثر الطريقة التي يفكر بها الأهل في الولد على تفكير الولد في نفسه؟ كي نوضح أكثر العلاقة بين كيفية نظر الأهل إلى الأولاد، وكيفية نظر الأولاد إلى أنفسهم، سنجري هذه التجربة الآن. وأنت تقرأ المشاهد الثلاثة الآتية تخيل نفسك أنك الولد في كل منها.

المشهد ١: أنت في الثامنة من العمر. ذات مساء دخلت إلى غرفة الجلوس، ورأيت أهلك يعملون على تركيب لعبة بازل Puzzle معاً.

وعندما شاهدت ما يصنعون سألت إن كان بإمكانك اللعب معهم.

سألت الأم: «هل أنجزت وظيفتك البيتية؟ هل فهمتها؟» تجيبين «نعم» وتسألين ثانية إن كنت تستطيعين مساعدتهم بالبازل.

تقول الأم: «هل أنت واثقة أنك فهمت وظيفتك المنزلية كلها؟».

ويقول الأب: «سألقي نظرة على وظيفة الرياضيات بعد قليل».

تعيدين السؤال ثانية.

يقول الأب: «راقبي بانتباه ما نفعله أنا وأمك في البازل ثم نرى إن كان بوسعك أن تضعي قطعة واحدة».

وعندما تشرعين في وضع قطعة واحدة في مكانها، تقول الأم: «لا يا عزيزتي ألا ترين أن لهذه القطعة حافة مستقيمة؟ كيف تستطيعين وضع حافة مستقيمة في منتصف البازل!» وتنهدت بضيق.

كيف يراك أبواك؟ ______________________________

____

____

____

ماذا تشعرين من نظرتهم إليك؟ ______________________

____

____

____

المشهد II: نفس المشهد. دخلت إلى غرفة الجلوس ورأيت والديك يلعبان Puzzle وسألت إن كان بإمكانك الانضمام إليهم.

قالت الأم: «أليس عندك أمر آخر تفعلينه؟ لِمَ لا تذهبين وتشاهدين التلفزيون؟».

رأيت فجأة قطعة تناسب الموقد المرسوم في البازل، فمددت يدك لأخذها.

تقول الأم: «انتبهي. لقد خربت ما صنعناه حتى الآن».

ويقول الأب: «ألا نستطيع أن ننعم بلحظة راحة وسلام؟».

تقولين أنت: «رجاءً هذه القطعة فقط».

يقول الأب: «أنت لا تكفين أبداً عن التدخل، أليس كذلك؟».

تقول الأم: «حسناً. قطعة واحدة فقط»، وتنظر إلى الأب وتهز رأسها وتدير عينيها.

كيف يراك أبواك؟ ________________________

____

____

____

ماذا تشعرين من نظرتهما إليك؟ ________________________

____

____

____

المشهد III: نفس المشهد: عندما ترين والديك يلعبان البازل، تقتربين لتشاهدي عن كثب.

تسالين: «هل أستطيع المساعدة؟».

تقول الأم وهي تهز رأسها بالإيجاب: «طبعاً إذا شئت».

يقول الأب: «جرّي كرسياً».

ترين قطعة لا بد أن تكون جزءاً من الغيمة المرسومة في البازل فتضعينها في مكانها ولكنها لا تناسب.

تقول الأم: «تناسب تقريباً!».

يقول الأب: «القطع ذات الحافّات المستقيمة تكون عادة في الأطراف».

يتابع أبواك اللعب بالبازل. تدرسين الصورة برهةً، وأخيراً تجدين المكان الصحيح لقطعتك فتقولين: «انظرا لقد ناسبت».

تبتسم الأم.

يقول الأب: «لقد ثابرت حتى وجدتها».

كيف يراك أبواك؟ ____________________

____

____

____

ماذا تشعرين من نظرتهما إليك؟ ____________________

____

____

____

هل كنت مندهشة من السهولة التي عرفت فيها كيف ينظر إليك والداك؟ أحياناً لا تتعدى الحاجة أكثر من بضع كلمات أو نظرة أو نبرة الصوت كي تعرفي أنك إماً «بطيئة وغبية» وإما «مزعجة متدخلة» وإما «إنسانة كفيّة ومحبوبة». إنك غالباً تعرفين في ثوان كيف يفكر فيك أبواك. فإذا ضاعفت هذه الثواني إلى ساعات يومية، يحتك فيها الآباء بالأبناء، تدركين قوة تأثير الطريقة التي ينظر فيها الآباء إلى أولادهم. فليس شعورهم تُجاه أنفسهم وحده الذي يتأثر، بل سلوكهم أيضاً.

عندما كنت تقومين بهذا التمرين واعتبرك والدك (بليدة وبطيئة) هل شعرت أن ثقتك بنفسك قد تلاشت؟ هل سعيت أن تتممي أجزاء أخرى من البازل بنفسك؟ هل شعرت بالإحباط لأنك لم تكوني سريعة في اللعب مثل الآخرين من حولك؟ هل قلت في نفسك «لم المحاولة إذاً؟» عندما نظر إليك على أنك (مزعجة) هل شعرت أن عليك أن تثبتي نفسك كي لا تدفعي خارج اللعبة؟ هل شعرت أنك مطرودة أو مهزومة؟ أم هل شعرت أنك غاضبة حتى تمنيت أن تفسدين لعبتهم السخيفة كي تنتقمي منهما؟

عندما بدوت لهما أنك (محبوبة وكفيّة) هل شعرت أن باستطاعتك التصرف بمحبة وكفاية؟ وإذا اقترفت بضعة أخطاء هل تميلين إلى الاستسلام، أم تحبذين المحاولة ثانية؟

أياً كانت ردود أفعالك يصح أن نستنتج أن الطريقة التي يرى فيها الآباء أولادهم، لا تؤثر في نظر الأولاد إلى أنفسهم وحسب، بل تؤثر أيضاً في سلوكهم.

ولكن ماذا لو ألبس الولد دوراً يقوم به ـ لسبب من الأسباب ـ هل معنى ذلك أنه سيلعب هذا الدور مدى حياته؟ هل التصق هذا الدور بهد أم أن بوسعه أن يتحرر منه فيغدو قادراً على أن يكون كما يشاء؟

في الصفحات القليلة الآتية تجدين ست مهارات يمكن أن يستعملها الآباء الذين يريدون أن يحرروا أولادهم من تمثيل الأدوار.

من اجل تحرير الأولاد من لعب الأدوار

1 ـ ابحثي عن مناسبات ترين فيها الولد صورة جديدة عن نفسه.

2 ـ ضعي الأولاد في مواقف يرون أنفسهم فيها بشكل مختلف.

3 ـ دعي الأولاد يسمعوا أموراً إيجابية تقولينها عنهم.

4 ـ صيغي السلوك الذي تحبين أن تريه.

5 ـ كوني مخزناً لحفظ لحظات نجاح ولدك.

6 ـ عندما يتصرف الولد وفق ما وُسِمَ به من قبل، أَفصحي عن مشاعرك أو توقعاتك.

ابحثي عن مناسبات ترين فيها صورة جديدة عن نفسه






جيمي، لن أكون في البيت بعد الظهر. لذا أوكل إليك اطعام الكلب وتنزيهه
نحتاج نصف غالون من الحليب هل تظنين أن حمل النقود أكثر أماناً في المحفظة أم في الجيب؟


سارة هل يمكنك أن تأخذي مفك البراغي وتشدي مقابض هذا الدرج
تومي رجاء قسّم هذا الفستق بعدل بحيث ينال كل واحد حصته

دعي الأولاد يسمعوا أموراً إيجابية تقولينها عنهم






ظننت أني هزمتك! الخسارة ليست
ممتعة كنت أفضل لو غلبت أنا
حسناً، ستكون روحي رياضية
وأقول مبارك لك


أنا أخاف من تنظيف
المرآب، تعمّه فوضى
كبيرة
أعرف ماذا افعل، بدلاً من انهاء العمل
دفعة واحدة سأنظف قسماً قسماً


لم أستطع تسلق الحبل اليوم في درس الرياضة. قالت المدربة أني غير رشيقة
أظنها لا تعرفك كما أعرفك أنا
أتذكر عندما نسيت مفتاح باب المنزل وكنت أنت في الثالثة من العمر فتسلقت من نافذة الحمام وانحنيت فوق الخزانة وقفزت وركضت إلى الباب وفتحته لي.
وعندما كنت في الرابعة والنصف من العمر كنت أول طفلة في الحارة تركب دراجة لها دولابان دون عجلات التدريب
وأظنها لم ترك مطلقاً واقفة على رأسك هكذا


كان يجب تقسيم البسكويت على أفراد العائلة، توقعت أن تكوني قادرة على قول لا لنفسك
عليك أن تأخذيني إلى المخزن
هذه الطريقة في الكلام تزعجني هل يمكنك أن تسأليني ذلك بطريقة أخرى؟


يزعجني أن أحدهم داس السكك الحديدية فالتوت، أتوقع أن تعيدها إلى علبتها عندما تنتهي من استخدامها
أنا لا أحب هذا، على الرغم من مشاعرك القوية أتوقع أن تكون روحك رياضية في تقبل الخسارة

ليست المهارات التي تساعد الولد على أن يرى نفسه مختلفاً محصورة في تلك التي ذكرناها في هذا الفصل، بل إن جميع المهارات التي عملتم بها في هذا الكتاب يمكن أن تكون صالحة لفتح باب التغيير. مثلاً: اعتادت أم أن تنادي ابنها الذي ينسى كثيراً: «يا نسّاء» استعملت الآن مهارة كتابة ملاحظة، وكتبت له ملاحظة لتساعده على أن يرى في نفسه شخصاً قادراً على التذكر عندما يريد.

عزيزي جورج

اتصل أستاذ الموسيقى اليوم ليقول لي إنك لم تأخذ معك آلة الترومبيت في التمرينين الأخيرين للأوركسترا.

أنا واثقة أنك ستجد وسيلة لتذكر نفسك بأخذها من الآن فصاعداً.

ماما

قرر أب أن يستعمل مهارة (حل المشكلة) بدلاً من أن يطلق على ابنه لقب (المتنمِّر) قال له: «جيسون أعلم أن ما يجعلك غاضباً وأنت تحاول أن تركز على وظيفتك البيتية هو تصفير أخيك ولكن الضرب ممنوع كيف لك بغيره أن تحصل على الهدوء الذي تحتاجه؟».

هل تبدو لك صعبة بمجملها فكرة مساعدة الولد على تغيير نظرته إلى نفسه؟ إنني لا أعرف أصعب من هذه الطلب يوجّه إلى الأهل. عندما يتصرف الولد على نحو معين مستمر مدة من الزمن، فالأمر يتطلب تحفظاً منا كي لا نقوي سلوكه السلبي بصراخنا: «ها أنت تعيد الكرة!». يقتضي الأمر منا إرادة قوية لتخصيص وقت معين نخطط فيه عمداً لحملة تحرر الولد من الدور الذي يلعبه.

إذا كان بوسعك إعداد الوقت اللازم اسألي نفسك الآن:

1 ـ هل يوجد دور ألبس لولدي ـ سواء في المنزل أو في المدرسة أو بين رفاقه أو بين الأقرباء؟ وما هو هذا الدور؟

____

____

____

2 ـ هل يوجد في الدور أي شيء إيجابي؟ (مثل روح النكتة في دور «محب الأذى» أو الخيال في دور «الحالم اليقظان»).

____

____

____

3 ـ كيف تريدين أن يفكِّر الولد في نفسه؟ (قادر على تحمل المسؤولية، قادر على المثابرة في عمل ما حتى نهايته، إلخ).

بالإجابة عن هذه الأسئلة الثلاثة تكونين قد أديت المدخل إلى العمل. ما زالت أمامك الحملة الحقيقية، القي نظرة الآن على القائمة الآتية المذكورة. ثم سجلي الكلمات النهائية التي ستستعملينها لتطبقي كل مهارة.

أ ـ ابحثي عن مناسبات لتري الولد صورة جديدة عن نفسه.

ب ـ ضعي الأولاد في مواقف يرون فيها أنفسهم بشكل مختلف.

ج ـ دعي الولد يسمع أموراً إيجابية تقولينها عنه.

د ـ صيغي السلوك الذي تحبين أن تريه.

هـ ـ كوني مخزن لحظات نجاح ولدك.

و ـ عندما يتصرف وفق ما وُسِمَ به من قبل، أفصحي عن مشاعرك وتوقعاتك.

ز ـ هل هناك مهارات أُخرى تعتقدين أنها فعالة وناجعة؟

هذا التمرين الذي أنجزته الآن قمت به أنا نفسي منذ عدة سنين.

ما الذي جعلني أقوم به؟ ذات مساء ذهبت لأعود بإبني ديفيد من اجتماع كشفي. أشار لي رئيس الكشافة أن أدخل الغرفة المجاورة معه. وكان تعبير وجهه متجهماً:

سألته بعصبية: «ما الأمر؟».

قـال: «أريـد أن أتـحـدث مـعـك عـن ديـڤـيـد، إن لـديـنـا بـعـض المشكلات».

سألت: «مشكلات؟».

قال: «ديڤيد يرفض أن يتقيد بالتعليمات».

قلت: «لا أفهم. أية تعليمات! تقصد المشروع الذي يعمل عليه الآن؟».

حاول أن يبتسم بصبر: «أقصد جميع المشاريع التي عملنا عليها منذ بداية السنة عندما يكون في رأس ابنك فكرة لا يمكن زحزحتها، إن له طريقته الخاصة في عمل الأشياء وهو لا ينصت لصوت العقل. وأقول لك بصراحة إن الأولاد الآخرين سئموا منه. وهو يأخذ الكثير من وقت المجموعة.. هل هو عنيد أيضاً في البيت؟».

لا أذكر ماذا أجبت، هَمْهَمْتُ ببعض الأشياء، دفعت ديڤيد إلى السيارة وانطلقت مسرعة. وفي الطريق إلى المنزل، كان ديڤيد هادئاً. أدرت الـمـذيـاع كـي لا أفتـح مـعـه حـديـثـاً. كـانـت مـعـدتـي مـنـكـمـشـة وتؤلمني.

شعرت أن ديڤيد كشف أمره أخيراً. لقد ادعيت على مدى السنين أنه كان عنيداً بعض الشيء معي ومع والده ومع أخته ومع أخيه. ولكن الآن لا مفر من مواجهة الحقيقة. لقد أثبت العالم الخارجي حقيقة كنت لا أرغب في مواجهتها. ديڤيد قاس، عنيد، غير مرن.

مضت ساعات قبل أن أستطيع النوم. استلقيت في سريري ألوم

ديڤيد لأنه لم يكن مثل غيره من الأولاد، والوم نفسي على الأوقات التي كنت أناديه فيها: «يا بغل». . «يا ثور عنيد». ولم أستوعب ما قاله رئيس الكشافة عن رأيه في ابني إلاَّ في الصباح التالي، فبدأت أفكر كيف أساعد ابني.

كنت واثقة من أمر واحد، من إلهام أن لا أقفز إلى عربة المسرح فأدفع ديڤيد على الاستمرار في لعب دوره. كانت مهمتي أن أبحث عما هو جيد فيه وأثبته (إذا لم أفعل أنا ذلك، من يفعله؟) حسناً. لقد كان «قوي الإرادة» و«مصمماً عاقد العزم»، إلاَّ أنه قادر أيضاً على أن يكون منفتح الذهن ومرناً. وهذا ما كان يحتاج إلى التأكيد.

وضعت قائمة بكل المهارات التي كنت أعرفها كي أساعد الولد على أن ينظر إلى نفسه على نحو مختلف. ثم حاولت أن أفكر في المواقف التي سببت لديڤيد الإحباط في الماضي. ماذا أستطيع أن أقول له إذا حصل مثل ذلك ثانية. وهاكم ما وصلت إليه:

أ - ابحثي عن مناسبات لتري الولد صورة جديدة عن نفسه: «ديڤيد لقد قبلت أن تأتي معنا لزيارة جدتك مع أنك كنت راغباً في البقاء بالمنزل واللعب مع رفيقك. كان هذا عطاء منك».

ب - ضعي ولدك في مواقف يرى نفسه فيها بشكل مختلف: «يبدو أن كل فرد في الأسرة يريد أن يذهب إلى مطعم مختلف. ديڤيد ربما عندك فكرة تخرجنا من هذه الورطة».

ج - دعي الولد يسمع أموراً إيجابية تقولينها عنه: «يا بابا توصلت

أنا وديفيد إلى تسوية هذا الصباح، هو كان لا يريد أن ينتعل جزمة وأنا كنت لا أريده أن يجلس في المدرسة بأقدام مبتلة».

«وأخيراً أقترح فكرة وهي أن يرتدي حذاءه الرياضي القديم إلى المدرسة ويأخذ معه جوارب جافة وحذاءه الرياضي الجيد ويغير هناك».

د - صيغي السلوك الذي تريدين أن تربه: «أنا حقاً خائبة الظن، كنت آمل أن أشاهد فيلماً الليلة ولكن الوالد ذكرني أننا اتفقنا على الذهاب إلى مباراة كرة السلة... حسناً. أظن أنني سأحتفظ بشريط الفيلم أسبوعاً آخر».

هـ - كوني مخزناً لحفظ لحظات نجاح ابنك: «أتذكر كم كانت مشاعرك رافضة الذهاب إلى معسكر الكشافة للأولاد ولكن عندما بدأت تفكر فيه وقرأت عنه وتحدثت مع أولاد آخرين كانوا قد ذهبوا إليه قررت أخيراً أن تجربّ بنفسك».

و - عندما يتصرف الولد وفق ما وُسِمَ به من قبل أفصحي عن مشاعرك أو توقعاتك. «يا ديفيد بالنسبة لحضور حفل زفاف يبدو الجينز القديم إشارة عدم احترام للموجودين، يبدو الأمر كأنك تقول لِهم هذا العرس ليس مهماً! ومهما كنت تكره البذلة الرسمية وربطة العنق فإنني أتوقع منك أن نرتدي ملابس مناسبة».

ز - هل يوجد مهارات أخرى يمكن أن تفيد هنا؟ مثل قبول أكثر

لمشاعر ديفيد السلبية؟ أو خيارات أكثر؟ أو طرق أكثر لـ (حل مشكلة)؟

هذا هو التمرين الذي غيّر اتجاهي مع ديفيد، وجعل من الممكن لي أن أراه في ضوء جديد ثم أعامله وفق صورته الجديدة. لم تحصل نتائج درامية بين عشية وضحاها. كانت بعض الأيام تمضي بشكل جيد. وكان يبدو أنني كلما قدرت مرونة ديفيد ازدادت. وبعض الأيام كانت سيئة حقاً. وقد قادني غضبي وإحباطي إلى العودة إلى الصراع، ورأيت نفسي في مباراة متفجرة معه ثانية ولكن على مدى التغيير الطويل رفضت أن أفقد شجاعتي وتعلقت بموقفي الجديد. فولدي «العازم العنيد» له أم لا تقل عنه في العزيمة والعناد.

الطفل الصغير نما الآن، ومنذ وقت قصير لم يصغي إلى صوت العقل (وهذا يعني وجهة نظري) فتضايقت جداً، حتى إنني نسيت نفسي واتهمته بأنه «عنيد كالبغل» بدا مجفلاً ثم هدأ برهة وسأل: «أهكذا ترينني؟» همهمت بإحراج «حسناً، أنا... أنا...» قال بلطف «حسناً ماما، شكراً لك، لي رأي آخر في نفسي».

الجزء II قصص الآباء في الحاضر وفي الماضي

إليكم بعض التجارب التي مر بها عدد من الآباء أرادوا أن يحرروا أولادهم من الأدوار التي كانوا يقومون بها من قبل:

في الجلسة التي تناولت تكليف الأولاد بالأدوار أصبت بألم

شديد في معدتي. شعرت أنني كنت أدعو للاشمئزاز في علاقتي مع غريغ في الأيام الأخيرة ومن الألفاظ القبيحة التي كنت أقولها له:

«أتمنى لو تستطيع أن ترى نفسك. إنك تتصرف كأنك غبيّ أحمق».

«لماذا أنت دائماً الذي يعوّق الناس؟»

«أظن لا يجب أن أتوقع أكثر من ذلك منك. يجب أن أعرف من الآن كم أنت رديء الطباع».

«لن يكون لك أصدقاء أبداً».

«تصرّف حسب عمرك. إنك تسلك سلوك من عمره سنتان».

«أنت تتناول طعامك بشكل مقزز لن تتعلم أبداً أن تأكل بشكل مناسب».

لقد كنت أفكر فيه كأنه «خصم» لي لا ألين أمامه أبداً. ولأتوج كل فعلتي كان لي مع معلمته لقاء، واشتكت لي أنه ولد غير ناضج، وكدت أوافقها على قولها ولكن كلماتها نزلت عليّ نزول الصاعقة، وعندما أفكر في ذلك الوضع لا أستطيع أن أتصور أسوأ منه. لذلك قررت أن أحاول اللجوء إلى بعض الأمور التي تعلمتها في الجلسات.

في البداية رأيت نفسي غاضبة جداً لا أستطيع أن أكون لطيفة. كنت أعرف أن غريغ يحتاج إلى تعقيب إيجابي ولكنني كنت أتحدث معه بصعوبة. وهكذا كتبت له مذكرة في أول مرة قام فيها بأمر صحيح، كتبت له:

عزيزي غريغ،

كان يوم أمس جميلاً بالنسبة إليَّ، لقد سهلت أموري بخروجك في الوقت المحدد لحضور مدرسة يوم الأحد (كاربول) لقد ارتديت ملابسك وانتظرتني، شكراً.

ماما

بعد أيام كان عليّ أن أصطحبه إلى طبيب الأسنان وبدأ كعادته يركض في أركان العيادة. انتزعت ساعتي وقدمتها له وقلت: «أعرف أنك تستطيع الجلوس مدة خمس دقائق». نظر إليَّ مندهشاً ولكنه جلس وكان هادئاً حتى ناداه طبيب الأسنان.

بعد طبيب الأسنان قمت بأمر لم أقم به من قبل. خرجت معه وحدنا لتناول كوب من الشوكولاته الساخنة. وكان لنا في الواقع حديث معاً. وعندما أخذته إلى سريره في المساء، أخبرته أنني سررت بالوقت الذي أمضيناه معاً.

لاحظت أنه من الصعوبة بمكان أن أصدق أن هذه الأمور الصغيرة أثرت في غريغ. كان يبدو أنه يريد أن يدخل السرور في نفسي أكثر من السابق وهذا ما شجعني. مثلاً، ترك كتابه ومعطفه على أرض المطبخ. هذا كان في العادة يدعوني إلى الصراخ، بدلاً من ذلك قلت له إنه يغضبني جداً أن التقط الأغراض من ورائه ولكنني واثقة أنه سوف يتذكر من الآن فصاعداً أن يضع الأغراض في أماكنها.

وقت العشاء أحجمت عن نقد آداب المائدة عنده كل ثانية. والوقت الوحيد الذي كنت أدلي بتعليق كان عندما يرتكب أمراً فادحاً تماماً وكنت أحاول أن أقول ذلك مرة واحدة فقط.

وأنا أحاول أيضاً أن أعطيه مسؤولية أكبر في شؤون المنزل أملاً أن يبدأ بالتصرف بنضج أكبر، أطلب إليه مثلاً أن يخرج الملابس من النشّافة وأن يفرغ المشتريات ويضعها في أماكنها المألوفة ويضع أشياء أخرى في أماكنها أيضاً، بل إنني تركته يقلي البيض بنفسه ذات صباح (وأطبقت فمي، لم أتفوه بكلمة عندما انسكب بعض البيض على الأرض).

أنا أخشى أن أقول ولكن ذلك واقع الأمر، لقد أصبح سلوكه أفضل بكثير لأنني كنت أحسن معاملته بشكل أفضل من ذي قبل.

لتحرير الأولاد من لعب الأدوار

1 - ابحثي عن مناسبات لتري الولد صورة جديدة عن نفسه:

«عندك هذه اللعبة مُذْ كنت في الثالثة من العمر، ومع ذلك فهي تبدو كأنها جديدة».

2 - ضعي الأولاد في مواقف يستطيعون فيها أن يروا أنفسهم بشكل مختلف.

«يا سارة. هل تستطيعين أن تأخذي مفك البراغي وتشدّي مقابض هذه الأدراج».

3 - دعي الأولاد يسمعون أموراً إيجابية تقولينها عنهم.

«مدّ ذراعه بثبات مع أن الحقنة مؤلمة».

4 - صيغي السلوك الذي تحبين أن تريه.

«إن الخسارة صعبة، ولكنني سأحاول أن أتحلّى بروح رياضية وأقول: مبارك».

5 - كوني مخزن ذكريات نجاح أولادك.

«أتذكر عندما كنتَ....».

6 - عندما يتصرف الولد وفق ما وُسِمَ به من قبل أفصحي عن مشاعرك أو توقعاتك.

«لا أحب ذلك. رغم مشاعرك القوية أتوقع الروح الرياضية منك».

هيذر فتاة تولينا تربيتها. ومنذ اليوم الأول الذي جاءت فيه إلينا، كانت سبب فرحنا واستمرت في النمو وأصبحت طفلة لطيفة محبوبة. ولم أكن أفكر فقط أنها فخري وفرحي، بل كنت أذكر لها عشرات المرات في اليوم، السعادة التي جاءتني بقدومها. ظللت هكذا إلى أن قرأت الفقرة التي كتبتها عن الأدوار، فتعجبت إذ كنت ألقي حملاً ثقيلاً عليها حين أقول إنها «جيدة» وإنها «سعادتي» وتعجبت من أن تكون هنالك مشاعر داخلية عندها تكتمها خوفاً مني.

قادني قلقي هذا إلى محاولة بعض الأمور التي كانت جديدة عليّ. وأظن أن أهم أمر قمت به هو أنني فكرت بطرق أعرّف بها هيذر أن جميع مشاعرها مقبولة وأنه يحق لها أن تغضب وتضيق. وتحنق وعندما تأخرت ذات مرة نصف ساعة عن أخذها من المدرسة قلت لها: «لا بد أنك انزعجت من انتظاري طويلاً» (كان هذا القول بدلاً من قولي المعتاد: «شكراً على صبرك يا حبيبتي») ومرة ثانية قلت لها: «أراهن أنك قلت رأيك بصراحة ودون خوف لصديقتك التي أخلفت الموعد» (بدلاً من قولي: «حسناً. حبيبتي ليس كل الناس يراعون مشاعر الآخرين مثلك».

حاولت أيضاً أن أصبغ السلوك الذي أريده منها. فبدأت أسمح لنفسي أن أتكلم أكثر عن مشاعري السلبية. وذات يوم قلت لها: «أشعر بالغضب الآن وأريد شيئاً من الوقت لنفسي» وعندما طلبت إليّ أن تستعير وشاحي قلت لها «إنني لا أشعر أن عندي رغبة في أن أشارك فيه أحداً الآن».

حاولت أن أمدحها بشكل مختلف، وبدلا من أن ألح على أن عملها في المدرسة يجعلني سعيدة، وصفة ما أنجزته هي فعلاً («هذا تقرير واضح ومرتب») وظللت أمدح على هذا النحو.

وذات صباح حدث أمر (لأول مرة). كانت هيذر تستحم وأنا كنت أغسل الصحون، ضربت هيذر على الجدار فخففتُ استعمال الماء الساخن قليلاً، جاءت بعد ذلك إلى المطبخ غاضبة وصرخت بأعلى صوتها: «أنا طلبت منك أن تغلقي صنبور الماء الساخن. لقد أخذت دشاً مجمداً!» لو أنها فعلت ذلك قبل شهر لصدمت ولقلت لها: «يا هيذر ليس هذا أسلوبك في التعامل» ولكنني هذه المرة قلت: «أدرك كم أنت غاضبة وسوف أذكر نفسي أن لا أستعمل الماء الساخن أبداً عندما تستحمين في المرة القادمة!».

شعرت أن هيذر سوف «تعبِّر عن نفسها» كثيراً في المستقبل، وأنا واثقة أنني لن أحب كل ما سأسمعه منها ولكن على المدى الطويل أعتقد أن من الأهم لها أن تكون صادقة مع نفسها من أن تكون فقط «سعادة أمها».

ملاحظة: الآن كلما ذكر الناس أمامي إلى أي حد أولادهم «جيدون» يعتريني شك بذلك.

كنت أمس في الباحة مع ابنتيّ. سمعت نفسي حوالى أربع مرات أنادي الكبرى كيت (وهي في الثامنة من عمرها) «انتبهي إلى ويندي»... «أمسكي بها عندما تمشي في المنحدر» «تأكدي أنك قريبة منها».

بدأت أتعجب من أنني أوكل إلى كيت لعب دور الأخت الكبرى المسؤولة. حقاً إنني أعطيها قدراً كبيراً من الثقة ولكنني أمارس عليها في الوقت نفسه قدراً كبيراً من الضغط. ومع ذلك أنا عملياً أحتاج مساعدتها.

وبدأت أتعجب أيضاً من أنني أعامل ويندي (ذات الخمس سنوات) كأنها طفلة رضيعة. أنا لا أخطط لإنجاب المزيد من الأولاد لذا أعتقد أنني أشعر بالسرور من معاملتها على ذلك النحو فهي آخر الأمر طفلتي الصغيرة.

وكلما فكرت في هذه الأمور أدركت أن كيت كانت ممتعضة فهي صارت ترفض أن تسير إلى المنزل مع ويندي من مدرسة اللعب الصيفية ولم تعد ترغب في القراءة لها بعد ذلك، وأدركت أيضاً أن كيت عندما كانت في عمر ويندي كانت تقوم بأعمال بنفسها لا تستطيع ويندي القيام بها ـ مثل صب الحليب الذي تتناوله.

ولم أفعل شيئاً من أجل هذا الموضوع حتى الآن، ولكنني أصبحت أدرك، شيئاً فشيئاً، حاجات ابنتيّ. تحتاج ويندي إلى مساعدة مَنْ يجعلها أكثر اعتماداً على نفسها ـ من أجل منفعتها في الدرجة الأولى، ولتخفيف الضغط على كيت أيضاً. وتحتاج كيت أن يكون لها الخيار فيما إذا كانت حقاً ترغب في العناية بأختها ـ إلاّ حين أكون بحاجة ماسة إلى مساعدتها، ولعلي أستطيع أن أدللها بين وقت وآخر، فتشعر أنها طفلة أيضاً. لقد مر وقت طويل منذ أن قمت بذلك.

كان من حسن حظ نيل أنني حضرت جلسة المجموعة في الأسبوع الماضي. عندما عدت إلى المنزل في ذلك الصباح تلقيت مكالمة من جارتي الملاصقة لبيتي. كان صوتها يرتجف، لقد رأت بأُم عينها نيل وهو يقطف ثلاثاً من زنابقها الثمينة في طريقه إلى المدرسة.

لقد احتدمتُ غيظاً وفكرت: «ها نحن نعيد الكرة» إنه سينكر قطفه الزنابق فهو لا يحتاجها أبداً، تماماً كما أنكر أنه فكك الساعة (حيث رأيت قطعاً منها في غرفته فيما بعد) ولا أنسى عندما أخبرني أنه قفز صفاً (عندما خابرت معلمته قالت لي: «لا أحد يمكنه القفز من صف إلى صف الآن») وكذب عليّ كثيراً في المدة الأخيرة، حتى إن أخاه قال لي: «ماما نيل يكذب كثيراً».

أعرف أنني لم أحسن معالجة هذا الأمر. كنت دائماً أطلب إليه أن يقول الصدق، وعندما لا يقول الصدق كنت أدعوه كذاباً، أو ألقي محاضرة عن الكذب على مسمعيه أو أعاقبه. أظن أنني كنت أدفع الأمور إلى الأسوأ، ولكن الصدق أمر هام لي ولزوجي. لا أستطيع أن أفهم كيف يمكن لنيل أن يكون كذاباً».

على أية حال كما ذكرت سابقاً كنت محظوظة لأنني حضرت الجلسة التي تناولت الأدوار. فرغم ألمي وضيقي الشديد كنت أعلم أني لا أريد أن يلعب نيل دور «الكذاب» ثانية.

عندما جاء إلى المنزل للغداء لم أدُرْ وألفّ حول الموضوع («هل فعلت ذلك؟ هل أنت واثق أنك لم تفعل ذلك؟ لا تكذب عليّ هذه

المرة») بل جابهته مباشرة وقلت: «يا نيل أخبرتني السيدة أوسغود أنك قطفت زنابقها».

«لم أفعل لست أنا!».

«نيل، لقد رأتك بأم عينها. كانت واقفة أمام النافذة».

«أتظنين أنني كاذب. إنها هي الكاذبة!».

«نيل، لا أريد أن أتكلم عمن هو كاذب ومن ليس بكاذب. الأمر تمّ لسبب ما، قررت أن تقطف ثلاثاً من زنابقها يجب أن نفكر الآن ماذا نفعل لنصلح الموقف».

بدأ نيل يبكي: «لقد أردت بعض الأزهار لمعلمتي».

قلت: «آه. هذا كان السبب إذاً. شكراً لأنك أخبرتني بما حدث... أحياناً يصعب قول الحقيقة ـ خاصة إذا كان قولها يجلب المتاعب».

وبدأ ينشج حقاً.

وضعته في حضني وقلت له: «أعرف كم أنت آسف، السيدة أوسغود منزعجة حقاً، ماذا نستطيع أن نفعل؟».

انفجر نيل ثانية يذرف الدموع: «أخاف أن أقول لها إنني آسف».

«هل يمكنك كتابة ذلك؟».

«لا أعرف... ساعديني».

كتبنا مذكرة صغيرة وطبعها (إنه في الصف الأول).

قلت: «هل تظن أن ذلك يكفي؟».

بدا حائراً مرتبكاً.

أما رأينا أن نشتري لها أصيصاً من الزنبق لنملأ المكان الفارغ في الحوض؟».

انفرجت أسارير نيل وقال: «وهل نستطيع ذلك؟».

بعد المدرسة تماماً ذهبنا إلى بائع الأزهار واختار نيل أصيصاً فيه أربع زنابق وأوصله مع الاعتذار إلى عتبة منزل السيدة أوسغود، ثم رن الجرس وهرع إلى المنزل.

لا أظنه سيقطف أزهارها ثانية، ولا أظن أنه سيكذب كثيراً فيما بعد. لكن الذي أعرفه يقيناً أنه سيصبح أكثر انفتاحاً تجاهي من الآن فصاعداً. وعندما لا يكون كذلك (أظن عليّ أن أكون واقعية) لن ألبسه دور الكذاب، بل سأجد طريقة تجعله يصدقني القول.

ذات يوم حوالى نهاية الجلسات التي تناولت الأدوار، بدأ أب يروي ذكرياته لنا. قال: «أنا أتذكر عندما كنت صبياً، وكان من عادتي أن أجيء إلى والدي بكل أنواع الخطط الجنونية. وكان دائماً يصغي إليّ بكل جدية، ثم يحلو له أن يقول: «يا بني، ربما كان رأسك بين الغيوم ولكن قدميك مجذرتان في الأرض»، والآن هذه الصورة التي أعطاني إياها عن نفسي ـ كشخص يحلم كثيراً ولكنه يعرف كيف يتعامل مع الواقع ـ هذه الصورة ساعدتني كثيراً خلال الأيام الصعبة... لا أعرف إن كان غيري هنا له مثل هذه التجربة اللطيفة».

ساد صمت عميق بيننا وأخذ كل منا ينبش ماضيه باحثاً عن قصة وَسَمَتْ حياته. وبالتدريج بدأنا نتذكر جهاراً:

«عندما كنت صبياً صغيراً كانت جدتي تقول لي دائماً إن لدي يدين رائعتين. كلما كنت أضم لها الإبرة أو أحل لها عقدة في الصوف كانت تقول لي يدين ذهبيتين، أظن أن هذا كان أحد الأسباب في أنني قررت أن أصبح طبيب أسنان».

«كانت سنتي الأولى في التدريس مربكة لي. كنت أرتجف كلما زارنا المدير ليحضر الدرس. وكان بعد الدرس يعطيني تعليقاً أو تعليقين ولكنه كان يضيف دائماً لا أقلق أبداً عليك، أنت في الأساس تصححين أخطاءك بنفسك، وإنني أسأل نفسي إن كان عرف يوماً كم ألهمتني كلماته هذه، أنا استعيدها كل يوم وهي تساعدني أن أؤمن بنفسي».

«عندما كنت في العاشرة من عمري، اشترى لي والدي دراجة بدولاب واحد. ظللت أسقط عنها مدة شهر وظننت أن لا يمكن أنني أتعلم الركوب عليها. ولكن ذات يوم وجدت نفسي أركبها وأتوازن عليها! واعتقدت أمي أني مذهلة. ومنذ ذلك الوقت كلما ساورني القلق من عدم استطاعتي تعلم أمر من الأمور، كاللغة الفرنسية مثلاً، كانت تقول لي أي فتاة تستطيع أن تركب دراجة بدولاب واحد لا تعجز عن تعلم اللغة الفرنسية، وكنت أعرف أنها كانت غير منطقية، ما علاقة ركوب الدراجة بتعلم اللغة؟ ولكنني أحببت سماع ذلك. كان هذا منذ ثلاثين عاماً. وحتى الآن كلما واجهت تحدياً جديداً أسمع صوت أمي: أي فتاة تستطيع ركوب الدراجة... ربما أضحك الآن ولكن تلك الصورة ما زالت تعينني».

كان لكل فرد في المجموعة تقريبا ذكريات يرويها. وعندما انتهت الجلسة، لبثنا هناك ونظر كل منا إلى الآخر. وكان الأب الذي افتتح رواية الذكريات يهز رأسه عجباً. عندما تكلم، تكلم عنا جميعاً:

«لا تقلل من قوة تأثير كلماتك في حياة شخص فتي».

7 وضع جميع الأمور معاً

أشار الآباء إلى أن عملية تحرير الأولاد من لعب الأدوار عملية معقدة. فهي لا تتضمن تغييراً في الموقف تُجاه الولد وحسب، بل تتطلب معرفة شاملة بالعديد من المهارات. أخبرنا أحد الآباء أنه «لتغيير الدور عليك أن تكون قادراً على وضع جميع الأمور معاً في العملية ـ المشاعر والاستقلال والثناء وبدائل العقاب ـ أي كل ما ورد في هذا الكتاب».

ولكي نوضح التعارض بين الآباء أصحاب النية الحسنة والآباء الذين يتعلقون بالمهارات كتعلقهم بالحب كتبنا هذين المشهدين (وهما معتمدان على شخصيات وردت في كتابنا «آباء محررون، أبناء محررون») وفي كل من هذين المشهدين تحاول سوزي ابنة السنوات السبع أن تلعب دور «الأميرة» وعندما ترون كيف تغلبت الأم على مشكلات ابنتها في المشهد الأول تسألون أنفسكم: «ماذا تستطيع أن تفعل غير ذلك؟».

الأميرة ـ الجزء I

الأم : أنا هنا يا جماعة. مرحباً يا سوزي. ألا تقولين مرحباً لأمك؟ (سوزي تلقي لمحة بتجهم وتتابع تلوينها متجاهلة أمها).

الأم : (تضع الرزم من يدها) حسناً. أظن أنني جاهزة تقريباً للزوار الليلة. لقد جلبت حلوى وفواكه و(تدلي كيس ورق أمام ابنتها محاولة أن تنتزع منها ابتسامة) ومفاجأة صغيرة لسوزي.

سوزي : (تختطف الكيس من أمها) ماذا جلبت لي؟ (تخرج الأشياء دفعة واحدة) أقلام؟... هذا جيد علبة أقلام (بسخط) مفكرة زرقاء! تعرفين أني أكره اللون الأزرق.. لِمَ لِمَ تشتري لي مفكرة حمراء؟

الأم : (مدافعة عن نفسها) هذا ما حصل أيتها السيدة الصغيرة. لقد ذهبت إلى مخزنين من أجلك ولا واحد منهما كان عنده مفكرة حمراء. كانت السوبر ماركت مغلقة وكذلك مخزن المحطة.

سوزي : لماذا لم تحاولي الذهاب إلى المخزن القريب من البنك؟

الأم : لم يكن لديّ وقت.

سوزي : عودي ثانية لا أريد الزرقاء.

الأم : يا سوزي، لن أذهب ثانية من أجل مفكرة صغيرة، عندي أعمال كثيرة اليوم.

سوزي : لن أستعمل المفكرة الزرقاء، وإنما أضعت نقودك.

الأم : (يا إلهي! هل أفسدك الدلال. تريدين أن تحصلي على كل شيء بطريقتك الخاصة أليس كذلك؟

سوزي : (تحولت إلى اللطف) كلاً، ولكن الأحمر لوني المفضل والأزرق لون كاب مقرف أرجوك ماما أرجوك!

الأم : حسناً. ربما أعود إلى السوق فيما بعد.

سوزي : آه. جيد (تعود إلى التلوين) ماما.

الأم : نعم؟

سوزي : أريد أن تقضي بيتسي الليلة عندنا.

الأم : هذا مستحيل تعرفين أنني وأباك دعونا زواراً إلى العشاء مساء.

سوزي : ولكن يجب أن تنام عندنا الليلة. لقد قلت لها ذلك مسبقاً.

الأم : إذاً، كلميها ثانية وقولي لها إنها لن تستطيع ذلك.

سوزي : أنت لئيمة.

الأم : أنا لستِ لئيمة. أنا لا أريد أولاداً بين الأقدام عندما يكون لدينا زوار. تذكري تصرفاتكما الحمقاء في المرة الماضية.

سوزي : لن نزعجكم هذه المرة.

الأم : (بصوت عال) الجواب لا.

سوزي : أنت لا تحبينني (بدأت تبكي).

الأم : (متضايقة) الآن يا سوزي تعرفين تماماً أنني أحبك كثيراً (تداعب ذقنها بحنان) هيّا من هي أميرتي الصغيرة؟

سوزي : أرجوك يا ماما أرجوك كثيراً سنكون عاقلتين تماماً.

الأم : (ضعفت للحظة) حسناً (هزت رأسها) سوزي لن يحدث ذلك لماذا تصعّبين الأمور عليّ؟ عندما أقول «لا» فأنا أعني «لا».

سوزي : (تلقي دفتر التلوين على الأرض) أنا أكرهك.

الأم : (بتجهم): منذ متى نلقي الدفاتر على الأرض؟ هيا التقطيه.

سوزي : لا، لن ألتقطه.

الأم : التقطيه فوراً.

سوزي : (تزعق بكل صوتها وتلقي الأقلام جميعها على الأرض في نفس الوقت) لا! لا! لا! لا! لا!.

الأم : لا تجرؤي على إلقاء تلك الأقلام!

سوزي : (تلقي قلماً آخر) سألقي إذا كنت أريد ذلك.

الأم : (تضرب سوزي على ذراعها) أقول لك توقفي أيتها الطفلة المزعجة!

سوزي : (تزعق) تضربينني! تضربينني!

الأم : لقد كسرت القلم الذي اشتريته لك.

سوزي : (تبكي بشكل هيستيري) انظري تركت على ذراعي علامة من الضرب.

الأم : (منزعجة جداً تمسح ذراع سوزي) أنا آسفة حبيبتي إنها ليست سوى خمشة بسيطة صغيرة جداً لا بد أن ظفري سبّبها سأكون أفضل بلمح البصر.

سوزي : لقد آلمتني.

الأم : تعلمين أنني لم أقصد ذلك. الماما لا تؤلمك من أجل أي شيء في العالم تعلمين ماذا؟ دعينا نخابر بيتسي ونقول لها إن بوسعها المجيء الليلة هل هذا يجعلك تشعرين شعوراً أفضل؟.

سوزي : (ما زالت دامعة) نعم.

كما رأيتم ثمَّة أوقات يكون فيها الحب والعفوية والنيات الطيبة غير كافية. عندما يكون الآباء في خط النار فإنهم يحتاجون إلى المهارات أيضاً.

عندما تقرؤون المشهد التالي سترون الأم نفسها والابنة نفسها.

ولكن الأم هنا تستعمل المهارات لتساعد ابنتها على التصرف بشكل مختلف.

الأميرة ـ الجزء II

الأم : أنا هنا يا جماعة.. مرحباً يا سوزي، أرى أنك منهمكة في التلوين.

سوزي : (دون أن ترفع رأسها) نعم.

الأم : (تضع الرزم من يدها) ها قد تهيأت من أجل زوار الليلة، بالمناسبة جلبت بعض المواد المدرسية عندما كنت في السوق.

سوزي : (تختطف الحقيبة) ماذا اشتريت لي؟ (تخرج الأشياء) أقلام هذا جيد علبة أقلام (بسخط) مفكرة زرقاء تعرفين أنني أكره اللون الأزرق لِمَ لِمْ تشتري لي مفكرة حمراء؟

الأم : لِم لم أشتر؟

سوزي : (مترددة) لأنه لم توجد في المخزن مفكرة حمراء.

الأم : (تصدق على كلام سوزي) لقد حزرت.

سوزي : إذاً، كان يجب عليك الذهاب إلى مخزن آخر.

الأم : سوزي، عندما أغير طريقي لأشتري لابنتي شيئاً خاصاً أود أن أسمع كلمات مثل: «شكراً ماما.. شكراً على

الأقلام. . شكراً عى علبة الأقلام. . شكراً لأنك ابتعت لي مفكرة حتى ولو أنها ليست بالون الذي أفضله.

سوزي : (متذمرة) شكراً ولكنني ما أزال أعتقد أن اللون الأزرق مقرف.

الأم : لا شك في ذلك عندما يتعلق الأمر باللون فأنت لك ذوق محدد.

سوزي : نعم أنا ألون كل الورود باللون الأحمر. . ماما، هل تستطيع بتسي أن تقضي هذه الليلة عندنا؟

الأم : (مهتمة بالسؤال) سيكون عندي وعند والدك ضيوف هذه الليلة ولكننا بالتأكيد نرحب بها في أية ليلة أخرى، غداً؟ أو السبت القادم؟

سوزي : ولكن يجب أن تنام عندنا الليلة. لقد قلت لها مسبقاً.

الأم : (بحزم) أرى يا سوزي أن الخيار فقط ليلة الغد أو السبت القادم كما تفضلين.

: (ترتجف شفتها) أنت لا تحبينني.

الأم : (تجر المقعد إلى جوارها) سوزي، ليس هذا وقت الكلام على الحب. نحن الآن نحاول أن نقرر أية ليلة أنسب لزيارة صديقتك.

سوزي : (تبكي) أفضل ليلة هي الليلة.

الأم : (بإصرار) نريد أن نجد وقتاً يناسب حاجاتك وحاجاتي.

سوزي : أنا لا أبالي بحاجاتك، أنت لئيمة معي (تلقي دفتر التلوين على الأرض وتبدأ بالبكاء).

الأم : أنا لا أحب. هذا الدفتر لا يُلْقَىٰ على الأرض (تلتقط الدفتر وتمسح عنه الغبار) سوزي عندما تشعرين بضيق من أمر من الأمور أخبريني بمشاعرك مصوغة بكلمات قولي: «ماما أنا غاضبة، أنا منزعجة جداً! أنا كنت مصممة أن تنام بتسي عندنا الليلة».

سوزي : (باتهام) كنا أنا وصديقتي متفقتين على تحضير بسكويت بالشوكولاته معاً ومشاهدة التلفزيون.

الأم : فهمت.

سوزي : وكانت بتسي ستحضر كيس النوم وأنا سأضع فراشي على الأرض إلى جانبها.

الأم : كنتما تهيئان ذلك طوال المساء.

سوزي : أجل وتحدثنا عن ذلك طوال اليوم في المدرسة.

الأم : إن التخطيط لمشروع ما ثم تغيير الخطط أمر مزعج حقاً ومحبط.

سوزي : هذا صحيح، إذاً هل تستطيع أن تأتي بتسي الليلة يا ماما؟ أرجوك أرجوك أرجوك كثيراً.

الأم : أتمنى لو كانت هذه الليلة مناسبة لي لأنك تريدين ذلك كثيراً ولكنها ليست مناسبة (تقوم) سوزي أنا ذاهبة إلى المطبخ الآن.

سوزي : ولكن ماما...

الأم : (تنادي من المطبخ) قرري أية ليلة أخرى تستضيفين فيها صديقتك بتسي وأخبريني.

سوزي : (تسير نحو المنضدة وتكلم صديقتها) مرحباً بتسي، إنكِ لا تستطيعين المجيء الليلة. عند أهلي زوار ثقلاء. يمكنك المجيء غداً، أو السبت القادم.

كان عند الأم التي مثلت المشهد الثاني مهارات احتاجتها كي لا تستمر ابنتها بلعب دور «الأميرة» ألا يكون رائعاً إذا استطعنا في حياتنا الواقعية أن نصل نحن أيضاً إلى نوع من الأجوبة يساعد أولادنا ويساعدنا؟

ولكن الحياة ليست مخطوطة يمكن تذكرها وأداؤها. إن مسرحيات الحياة الواقعية التي يشركنا فيها الأولاد كل يوم لا تتيح لنا الوقت الكافي للتمرين أو للتفكير المتأني.. ومع ذلك فإننا مع هذه الأدلة الجديدة أصبحنا نمتلك اتجاهاً واضحاً نستطيع العودة إليه وإن قلنا أو فعلنا، أحياناً، أموراً نندم عليها.

هنالك مبادىء أساسية نعتمد عليها. ليس من الخطأ الانصات لمشاعر أولادنا أو التحدث عن مشاعرنا الخاصة أو العمل وفق

الحلول المستقبلية بدلاً من لوم الماضي. قد يجافينا الصواب مؤقتاً لكن على الأغلب لن نضيع طريقنا تماماً مرة أخرى.

فكرة أخيرة أقولها: دعونا لا نمثل أدواراً، لا دور آباء جيدين ولا آباء سيئين ولا آباء متسامحين ولا آباء متسلطين. فلنفكر في أنفسنا على أننا كائنات إنسانية أولاً لنا قدرة كبيرة على النمو والتغيير. إن عملية الحياة والعمل مع الأولاد عملية متطلبة ومتعبة، إنها تقتضي قلباً وذكاءً وقدرة على التحمل. عندما لا نستطيع أن نعيش وفق توقعاتنا ـ وغالباً لا نستطيع ـ فلنكن لطفاء مع أنفسنا كما نحن مع أبنائنا. إذا كان أولادك يحتاجون ألف فرصة وفرصة فوقها، فلنعط أنفسنا ألف فرصة واثنتين فوقها.

ما فحوى هذا كله
على أية حال؟

ربما سألت، بمجرد قراءة هذا الكتاب، عن أمور كثيرة تتعلَّق بك. فقد كان فيه مبادىء جديدة تتشربها، ومهارات جديدة تتمرن عليها، ونماذج جديدة تتعلمها ونماذج قديمة تنساها. مع هذه الأمور الكثيرة التي عليك أن تصنفها وتتمثلها وتجعلها خاصة بك، أخشى عليك أن تغيب عنك الآفاق الواسعة وراء الموضوع.

دعنا نلقي نظرة، مرة ثانية وأخيرة، على فحوى هذا النهج في الاتصال ومراميه. نريد أن نجد طريقة نتعايش فيها على نحو نشعر فيه شعوراً طيباً نحو أنفسنا، ونساعد الناس الذين نحبهم أن يشعروا شعوراً طيباً نحو أنفسهم أيضاً.

نريد أن نجد طريقة للحياة دون ملام أو اتهام.

نريد أن نجد طريقة نغدو فيها أكثر إحساساً بمشاعر الآخرين، وأكثر تفهماً لها.

نريد أن نجد طريقة نعبر فيها عن ضيقنا وغضبنا دون أن نسبب أي أذى.

نريد أن نجد طريقة نحترم بها مآرب أولادنا ومآربنا على حد سواء.

نريد أن نجد طريقة نجعل بها أطفالنا أكثر اهتماماً وشعوراً بالمسؤولية.

نريد أن نكسر تداول الكلام العقيم الدائر من جيل إلى جيل ونحمل إلى أولادنا جزءاً من التراث وهو نهج للتواصل يستطيعون أن يمارسوه طوال حياتهم مع أصدقائهم وزملائهم في العمل وأهليهم وقرنائهم في الزواج، وأخيراً مع أولادهم.

الخاتمة

بعد عشرين سنة

عزيزي القارىء،

عندما طبع هذا الكتاب «كيف تتحدث. . .» أول مرة عام 1980م، كانت قلوبنا ترتجف خوفاً، إذ لم نكن على يقين كيف يستقبله الناس. كان شكله مختلفاً عن كتابنا الآخر. كتابنا «آباء محررون/ أولاد محررون» كان قصة تجاربنا الشخصية. أما هذا الكتاب فهو في الأساس ترجمة لما تناولناه في ورشات العمل التي طفنا بها أرجاء البلاد. تُرى هل يجدها الآباء مفيدة؟

لقد أدركنا كيف كان يستجيب الآباء عندما كنا نعمل معهم مباشرة كنا نراهم ينتظرون على أحر من الجمر الجلسة الصباحية (إذا كان البرنامج من قسمين: محاضرة في المساء يتبعها ورشة في الصباح) ليخبروننا ماذا حدث معهم في الليل، وما هي المهارة التي جربوها، وكم كانوا مسرورين من النتائج.

ولكن كان ذلك يتم لأننا كنا موجودين شخصياً مع الآباء. نلعب

دوراً مع الحضور، نرد على الأسئلة، نوضح كل مبدأ بالأمثلة، نستعمل كامل طاقاتنا لنوصل معتقداتنا إلى المنازل. تُرى هل يستطيع القارىء أن يفعل كل ذلك من مجرد قراءة الكتاب؟

نعم. في الحقيقة نجح القراء من الإفادة من هذا الكتاب وبشكل أدهشنا حقاً. أخبرنا الناشر أنه طبع نسخاً إضافية ليلبي كافة الطلبات. وورد في مقالة في صحيفة نيويورك تايمز أن المئات من كتب إرشاد الأهل تغرق السوق، ولكن هذا الكتاب بالذات (كيف تتحدث. . .) كان بين العشرة الأوائل في الرواج. لقد أنتجت PSB سلسلة من ستة أجزاء عن كل فصل. ولكن أكبر مفاجأة جاءت من إعداد الرسائل الهائلة بالبريد التي وصلتنا. لقد تدفقت الرسائل بشكل مستمر، لا من الولايات المتحدة وحدها، بل من كندا ومن بلاد أُخرى في أنحاء العالم، بعضها صغير جداً أو غير معروف، كنا نبحث عن أسمائها في الأطالس.

كتب معظم الناس ليعبِّروا عن تقديرهم وامتنانهم، ووصف العديد منهم بالتفصيل كيف أثر هذا الكتاب في حياتهم. كانوا يريدون أن نعلم تماماً كيف أصبحوا يتصرفون بشكل مختلف بعد قراءة الكتاب، وما الذي أجدى في معاملتهم أولادهم، وما الذي لم يجد. وبدا لنا أن الأهل، في كل مكان في العالم، أياً كانت ثقافتهم، يعانون مشاكل متشابهة ويبحثون عن أجوبة وحلول.

لقد ظهر موضوع آخر في الرسائل. تكلم الناس على الصعوبة في تغيير العادات القديمة. «حين أتذكر أن أستعمل المهارات كل

شيء يسير بطريقة أفضل ولكن في كثير من الأحيان أنقلب وأعود إلى عادتي القديمة في المعاملة لا سيما عندما أكون تحت ضغط معين» وهم يظهرون أيضاً الرغبة في مساعدة إضافية وفهم واف «أريد أن تصبح هذه الطريقة الجديدة جزءاً طبيعياً مني. أريد تمريناً ودعماً».

هل لديكم وسائل أستعملها مع أصدقائي لندرس تلك الطرق معاً؟

لقد فهمنا حاجات قرائنا. لقد جلسنا نحن بصفتنا من الأمهات الشابات في غرفة مع آباء وأمهات آخرين وأخذنا نناقش كل مهارة. ونسعى جميعنا كي نصل إلى أكثر الطرق نجوعاً واتساماً بالاحترام للتعامل مع تحديات الأولاد التي لا حصر لها. ولأننا كنا نعلم إلى أي حد يمكن أن تكون تجربة المجموعة قيمة اقتنعنا بفكرة كتابة سلسلة عن ورشات عمل يصنعها الإنسان بنفسه، وتعتمد على هذا الكتاب، وشعرنا يقيناً أننا إذا أعطيناه الأهل برنامجاً سهل الاتباع خطوة خطوة يستطيعون أن يتعلموا ويتمرنوا على المهارات بمفردهم دون مساعدة مدير خبير.

وقد نجحت «خطتنا الرئيسة» وشكَّل الآباء مجموعات وطلبوا وسائلنا في ورشات العمل وكانوا قادرين في الحقيقة على استعمالها بنجاح. ولكن الذي لم نتوقعه كان عدد المهنيين المستفسرين والمستعملين لبرنامج «كيف تتحدث...». لقد اتصل بنا أطباء نفسيون وعلماء نفس وعاملون اجتماعيون وعاملون في حقل التربية ووزراء ورجال دِيْن.

وفوجئنا أيضا بتنوع المنظمات التي استعملت وسائلنا مثل: مراكز أزمات العنف البيتية ووحدات إعادة تأهيل المدمنين على المخدرات والكحول وأقسام اختبار الأحداث الجانحين، وفرق الكشافة من الذكور وسجون الولاية ومدارس الصم والطلائع والقواعد العسكرية في الولايات المتحدة وخارجها؛ وأخيراً أكثر من 150,000 مجموعة في كل أنحاء العالم استعملت أو تستعمل برامجنا المسموعة والمرئية.

وعلى مدى هذا الوقت كنا نتلقى طلباً محدداً ثابتاً يأتينا على الغالب من وكالات الخدمة الاجتماعية «آباء يائسون يحتاجون مهارات المحادثة». هل يتوافر لديكم وسائل تساعدنا على تدريب متطوعين ليتغلغلوا في المجتمع وينشروا برنامج «كيف تتحدث...».

يا لها من فكرة مشوِّقة تمنينا أن نقوم بها لعلنا نستطيع في المستقبل أن نكتب...

وإذا بمكالمة هاتفية تردنا من جامعة وسكونسن قسم توسيع التعاون. لقد أنجزوا هذا المشروع الذي طلبه الناس منا نحن وذلك بالاشتراك مع لجنة وسكونسن لمنع سوء معاملة الأطفال، ولم يسبق لنا أن علمنا بمشروعهم هذا، وقد نالوا منحة فدرالية لوضع كُتَيِّبٍ يكون دليلاً عملياً لكتابنا «كيف تتحدث... فيصغي الأولاد...» وهو برنامج ورشة عمل. وتبين أنهم استعملوه سلفاً ليعلِّموا مئات من المتطوعين كيف ينشرون ورشات العمل التي ابتكرناها نحن على 7000 من الآباء في ثلاث عشرة منطقة. ووصفوا بحماس كبير، نجاح

مشروعهم وحلمهم بأن يطبقوه في كل الولايات، وهم يسألوننا أن نلقي نظرة على هذا الكتيِّب ونضع التغييرات اللازمة وننضم إليهم في مشروع طبعة أوسع.

وبعد أن أفقنا من صدمتنا التي سببها تلقي هذا العرض «الجيد إلى حد لا يصدق» والذي يفوق تصورنا وضعنا خططاً للقائهم وللعمل معاً.

وقد طبع كتيِّب التدريب هذا لتوه.

وهكذا نحن اليوم نحتفل بذكرى صدور الكتاب الذي طرحناه مع بعض الخوف قبل عشرين عاماً وما كان لأحد أن يتنبأ وقتئذ ولا نحن بالطبع أن يكون لهذا الكتاب القوة على البقاء أو على تلقي هذا النجاح الشعبي المنقطع النظير فتعاد صياغته بمختلف الصور والأشكال.

ولكن، ها نحن ثانية نجد أنفسنا أمام الأسئلة. هل يستمر كتاب «كيف تتحدث. . .» في الصمود أمام امتحان الزمن؟ لقد مر عقدان، وبالإضافة إلى جميع أشكال التقدم التكنولوجي التي تروع العقول، فإن صورة الأسرة بمجملها تغيرت. هنالك الآن الكثير من العزاب أو المطلقين، وكذلك أزواج أم وزوجات أب (الرَّابُّ زوج الأم، الرَّابَّة زوجة الأب) وصار كثير من الأُسر غير تقليدية وكثرت البيوت التي يخرج فيها كلا الأبوين إلى القوة العاملة وكثر الأولاد في بيوت الرعاية. فهل طرق المحادثة هذه ملائمة لعالم اليوم الأصعب والأقسى والأسرع كما كانت ملائمة للجيل السابق؟

عندما أعدنا قراءة كتابنا بعين القرن الجديد وصلنا كلتانا إلى نفس النتيجة. إن المبادىء ملائمة أكثر من ذي قبل. لأن الأهل أياً كانت أوضاعهم، أصبحوا أكثر كرباً وأكثر شعوراً بالذنب من السابق. ممزقين بين المطالب التنافسية للعمل والأسرة ضاغطين على أنفسهم لينجزوا خلال أربع وعشرين ساعة أعمالاً تتطلب ثمانياً وأربعين ساعة محاولين أن يقوموا بكل شيء ويكونوا كل شيء بالنسبة إلى الأحباب المهمين الذين يعيشون بين ظهرانيهم.

أضف إلى ذلك ثقافة استهلاكية تقصف أولادهم بوابل من القيم المادية، ولا ننسى التلفزيون الذي يعرض الصور الخليعة أحياناً فيضطر الأهل إلى شرح الجنس لأطفالهم ولا ننسى أيضاً الكمبيوتر التي تقدم للأولاد رفقة آنية مؤقتة لا طعم لها. ولعب الفيديو التي تحجّر العواطف إلى درجة العنف وأفلام السينما المثيرة التي تحبب جرائم القتل المتعددة تحت ستار اللهو والتسلية. فليس من الصعب إذاً أن نفهم كيف يشعر العديد من الآباء اليوم بأنهم مهتزون مرتعدون مرتبكون حائرون.

نحن نعلم أن هذا الكتاب ليس فيه الجواب الكامل عن كل تلك المشاكلات، فهناك مشكلات لا يمكن حلها بمهارات المحادثة وحدها ولكننا نعتقد أن من خلال هذه الصفحات في هذا الكتاب، سيجد الأهل دعماً صلباً لاستراتيجيات تساعدهم على مواجهة الصعاب والإحباطات المتراكمة من تربية الأولاد. كذلك سيجدون طرقاً واضحة تؤهلهم لرسم قواعد معينة والإفصاح عن قيم الأهل.

كما تقدم هذه الصفحات، مهارات مشخصة تحفظ الأسر متقاربة مترابطة بالرغم من تأثير القوى الخارجية المؤذية إلى جانب لغة تقوي الأهل ليكونوا مربين صالحين حازمين مع أنفسهم ومع أولادهم.

إننا لمبتهجون بمناسبة ذكرى طبع هذا الكتاب «كيف تتحدث...»، يعطينا فرصة لمشاركتكم بأفكارنا الحالية مع إضافة التعقيبات التي تلقيناها، على مر السنين، من رسائل وأسئلة وقصص ومواقف آباء آخرين تتسم بالحصافة والبصيرة النافذة. نأمل أن تجدوا في مكان ما من هذا الخليط لب المعلومات، أو قل الإلهام الذي يساعدكم على تحمُّل أعباء أهم وأشرف مهنة على وجه الأرض.

آديل فابر

إلين مازليش

I. الرسائل

إنه من دواعي السرور دائماً أن يتصل بنا قراؤنا، ولكن أكثر ما يرضينا من الرسائل تلك التي يذكر كاتبوها كيف استعملوا مبادىء كتابنا «كيف تتحدث. . .» وطبقوها على أمور معقدة في حياتهم.

لقد وضع كتابكم بين يديَّ وسائل طالما بحثت عنها عبثاً، ما كنت أعرف كيف أتدبر الألم والغضب اللذين حلاً بولدي ذي التسع سنوات، إثر طلاقي من أبيه لو لم اقرأ كتابكم «كيف تتحدث. . .» وأحدث مثال على ذلك ما يلي: عاد تومي إلى المنزل بعد يوم أمضاه مع والده وكان حزيناً ومكتئباً لأن أباه دعاه «الديك الرومي» وقد بذلت كل جهد وقوة إرادة كي لا أسب زوجي السابق وأقول لابني إن أباه هو الذي كان ديكاً رومياً. وبدلاً من ذلك قلت: «يا إلهي! لا بد أن هذا آلمك. لا أحد يجب أن يسب ويشتم كنت تود لو قال لك أبوك ما يريد دون أن يخفض من شأنك» استطعت أن أرى ملامح تومي المعبرة أن قولي ساعده.

ولكنني لن أدع ذلك يمضي هكذا. كان عليَّ أن أتحدث مع أبيه. كان عليَّ أن أتصور كيف أفعل ذلك دون أن تصبح الأمور أسوأ.

شكراً لأنكما أودعتما ثقة جديدة في نفسي.

اشتريت كتابكما بسعر أربعة دولارات في مخزن لبيع الكتب المستعملة. والآن أستطيع أن أقول بصدق إن هذا كان أكبر استثمار قمت به في حياتي. أولى المهارات التي جربتها كانت: «صفي ما ترين». عندما حصلت على نتائج إيجابية كدت أسقط من مقعدي. ابني البكر أليكس في الرابعة من عمره، صبي قوي الإرادة للغاية (يسمونه أهلي الأحمق العنيد) وهذا ما دعاني إلى أن ألجأ إلى استعمال الأفكار الواردة في كتابكما في كثير من المناسبات. وهاكم كيف ساعدتني مهارة «الأدوار»، و«حل المشكلة»: كنت كلما شاركت في برنامج لتعاون الأهل مع.روضة الأطفال ألاحظ أن المعلمة ضائقة ذرعاً بابني، لا سيما حين يرفض الانضمام إلى بقية الأطفال للغناء أو لأمر آخر لا يستهويه. وعندما يكون أليكس مصاباً بالملل أو القلق فهو لا يستطيع البقاء جالساً. إنه يتجول في المكان ويركض ويهيم على غير هدى. وتظل المعلمة تنادي باسمه: أليكس اجلس.. أليكس قف هناك.. أليكس... لقد رأيت أنه يمثل دور «المشاغب» وذات يوم بعد انتهاء الدوام في المدرسة تحدثت إليه أسأله ما الذي لا يعجبه في البرنامج وما الذي يعجبه. وتبين لي أنه

سئم من غناء أغنية «أولد ماكدونالد» ومن سماع القصص المكررة ولكنه في الحقيقة يستمتع بالمهارات الفنية وبالألعاب.

عندئذ سألته كم من الصعب على المعلمة أن تعلم الأغنيات وتروي الحكايات لجميع الأولاد إذا كان هناك ولد يركض في أنحاء الصف، ويبعث الاضطراب في أرجائه. وكنت على وشك أن أسأله أن يعدد لي بعض الحلول عندما قال على غير توقع منه. «حسناً يا أمي، سأكون طائشاً في الباحة بعد الدرس» كدت أغص وأنا أقول: «يبدو هذا جيداً لي»، ومنذ ذلك الوقت لم يعد لدى المعلمة شكوى على ابني. وكلما طبقت على ابني المهارات، أجده يتغير تغيُّرات إيجابية جذرية. وكأن مخلوقاً جديداً صغيراً قد ظهر في الوجود.

أوصى المستشار في المدرسة الابتدائية أن نرجع إلى كتاب: «كيف تتحدث. . .» عندما كان عندنا مشكلات سلوكية مع ابني البالغ من العمر ست سنوات.

وبعد أن قرأت الكتاب واستعرت أفلام الڤيديو من مكتب توسيع الخدمات في جامعة ولاية ميشيغان وعلمت نفسي مهارات الأهل المذكورة فيه لاحظ كثير من أصدقائي التغيرات الكبيرة التي طرأت على سلوك ابني حتى إنهم تساءلوا ما الذي فعلته حتى حصلت على هذا التقدم في سلوكه وفي علاقتي به. لقد انطلق من قوله: «أنا أكرهك ليتني لم أكن ابنك» إلى: «ماما أنت أفضل صديق لي. . . .».

بعد أن أخبرت أصدقائي بأمر الكتاب سألوني أن أعلمهم. وكان

عندي القدرة للحصول على جميع المواد اللازمة من مكتب توسيع الخدمات سلسلة أفلام الڤيديو وكتب التمرين وقدمت دروساً مدة ستة أسابيع لصفي المؤلف من اثني عشر أباً وأماً (بمن فيهم زوجي).

بعد فترة سألني مكتب توسيع الخدمات إن كان بوسعي أن أعطي الدروس ثانية للناس وقد فعلت ذلك. وقد درست سلسلة الكتب هذه عدة سنين، والآن أشهد تغيُّرات لا تصدق نحو الأفضل في حياة الأطفال الذين التزم أهلهم بحضور ورشات العمل.

لاحظت مؤخراً أن بعض الأهل يتأخر استيعابهم لروح البرنامج عن غيرهم. وذلك لأنهم يرزحون تحت وطأة ضغط أكبر. وهم يريدون أجوبة أسرع. وربما أيضاً لأنهم كانوا متأثرين بجميع النصائح الحديثة الخاطئة التي تقدم لهم، وفحواها أنهم إذا لم يكونوا صارمين حازمين (بالمعاقبة وبالصفع) كي يربُّوا أولادهم فإنهم لا يقومون بالمهمة التي تقع على عاتقهم خير قيام وأنهم ليسوا أهلاً لتحمل المسؤولية. ولكن ما إن شرعوا فعلاً باستعمال طريقتكما وشاهدوا بأم أعينهم نجاحها وكيف تجعل الأولاد متعاونين جداً على المدى البعيد حتى صاروا أشد الناس حماساً لهذا البرنامج.

أما بالنسبة إليَّ، فعندما أنظر إلى الماضي أرى كيف كاد يصبح ابني الصغير ولداً ثورياً غضوباً وبفضل وسائلكما ومهاراتكما التي تعلمتها وطبقتها فقد نجت أسرتي بكل معنى الكلمة وتحسنت العلاقة بيننا وبين ابني مئة بالمئة. أنا أعتقد كل الاعتقاد أنه ما دامت تلك

المهارات جزءاً من حياتنا كان بوسعنا أن نحول دون أن يغدو ابننا من نمط المراهقين الذين يقومون بخيارات سيئة جداً بسبب الغضب والثورة. شكراً لأنكما عرضتما هذا الذي نتعلمه بطريقة واضحة حتى ليستطيع المرء أن يتعلمها بنفسه دون مساعدة.

سألت عن وجدت كتاب «كيف تتحدث. . .» في مكتبتنا المحلية وكان أكثر الكتب تمزقاً لكثرة استعماله شاهدته في حياتي. وفي الحق أنا متيقنة أن ما يمسك أجزاء الكتاب معاً متانة مضمونه.

لقد كان مفيداً لي كل الفائدة في معاملتي لابنتي البالغة العاشرة من العمر وكانت قد اتخذت مني موقفاً في الآونة الأخيرة. ولا أعلم ما الذي جعلها تتخذ هذا الموقف هل هن صديقاتها أم التلفزيون. وصارت تقول كلاماً مثل: «أنت لا تشترين طعاماً جيداً». . «كيف خطر لك أن تأتي بلعبة الفيديو الغبية هذه إنها للأطفال الصغار» وغير ذلك.

وبفضلكما أصبحت لا أقف موقف الدفاع عن نفسي أو أتصنع أن أكون متفهمة. الآن عندما تطيل لسانها وتصبح ثرثارة أعرف كيف أوقفها عند حدها فأقول مثلاً: «أنا لا أحب أن أكون متهمة إذا كان لديك شيء تريدينه أخبريني بغير هذا الأسلوب».

عندما فعلت ذلك لأول مرة استطعت أن ألاحظ أنها تراجعت. ولكن الآن عندما ألاحظ أنها بدأت تتواقح وتتشاكس، فإنني لا أقول شيئاً وأكتفي بأن أنظر إليها شزراً فتتوقف وتبذل جهداً كي تكون مهذبة ولطيفة.

كتابكما أعظم شيء جاء بعد الغسالة الأُوتوماتيكية والمايكرويف!
يكفي ما حدث معي هذا الصباح، إذ كنت على عجلة من أمري لأُهيِّىء طفلي الرضيع لأخذه إلى دار الحضانة وتذكرت ابنتي (جولي) ذات الأربع سنوات التي كانت تحتاج إلى استعمال جهاز (الرذاذ) من أجل الربو المصابة به قبل أن ألبسها لباس المدرسة. تجاهلتني الطفلة وأخذت تلعب بلعبة باربي.

لو تصرفت حسب عادتي لصرخت فيها صوتاً وأخذت اللعبة منها ولأدى ذلك إلى نوبة غضبها وإلى هياجي الشديد وتأخري عن الذهاب إلى العمل. بدلاً من ذلك أخذت نفساً عميقاً وقلت: «أرى كم أنت راغبة في اللعب بلعبتك باربي، أنا واثقة أن باربي أيضاً راغبة في قضاء الوقت معك. هل يمكنك أن تشغلي جهاز الرذاذ أم تظنين أن باربي سوف تشغله لك؟». قالت: «باربي تريد أن تشغله»، وسارت نحو الجهاز مدعية أن باربي تشغله وأنهت علاجها وارتدت ملابسها. شكراً من صميم أعصابي المنهكة.

رسائل من أهل أولاد مراهقين

سئلنا كثيراً متى يكون «أفضل» عمر للأولاد نستعمل فيه هذه المهارات. وجوابنا الدائم هو: «لا بعمر مبكر جداً ولا بعمر متأخر جداً». وإليكم ما كتب إلينا بعض أهالي المراهقين.

يسألني الناس دائماً كيف استطعت أن أجعل أولادي رائعين إلى هذا الحد. إنني أرجع إلى زوجتي أكبر الفضل في ذلك، وأيضاً أذكر

لهم كتاب «كيف تتحدث. . .»، لأن هذا الكتاب أعانني على أن أعيش القيم التي أؤمن بها حقاً. وأريد أن أشرح أن هذا الكتاب ليس مجرد مسألة قول أو عمل أمر معين. إنه يقدم طريقة لتأمين حياة مشتركة، يسود فيها احترام حقيقي، وعندما تحظى بهذا الاحترام فهذا يعطيك قدرة كبيرة أو تأثيراً قوياً على أولادك عندما يكونون في سن المراهقة.

أعرف تماماً أنه لا يوجد ضمانات، ولا أقول إن هذا بالأمر السهل. منذ وقت قصير سألني ابني الذي يبلغ من العمر الرابعة عشرة، أن أعطيه نقوداً ليذهب إلى السينما. وكان يريد أن يشاهد فيلماً قرأت عنه أنه منخفض المستوى جداً ولم أكن أعتقد أنه يناسب ابني. وذكرت اعتراضاتي ومن جملتها أنه دون العمر المناسب لمشاهدة هذا الفيلم. قال: إن رفاقه جميعهم ذاهبون وهو لا يريد أن يفوته الذهاب معهم. أعدت على مسامعه التذكير بموقفي فأجاب بأنني لا أستطيع الوقوف في طريقه وهو من جهة أخرى طويل القامة وبوسعه أن يدخل إلى دار السينما مدعياً أنه في السابعة عشرة من العمر. وإذا لم يستطع فسوف يدخله أحد الواقفين في الصف.

قلت له: «أنا أعلم أنني لن أستطيع أن أحول دون ذهابك ولكن آمل من كل قلبي أن لا تذهب. لأني من كل ما قرأت عن هذا الفيلم عرفت أنه يدور حول ربط الجنس بالعنف وأنا أرى أن هذا الربط نظرة مريضة فليس للجنس أية علاقة بأن يؤذي الإنسان أخاه الإنسان او يسيء إليه. إن الجنس يتعلق بشخصين اهتم أحدهما بالآخر».

حسناً. لم أعطه نقوداً وعندي أمل أنه لم يذهب ولكن حتى لو ذهب فإنه بالتأكيد جلس هناك وصوتي يرن في رأسه. وبسبب رابطتنا القوية العميقة هناك فرصة كبيرة لأن يأخذ وجهة نظري بالاعتبار.

هذه هي الحماية الوحيدة التي بوسعي تقديمها له، مقابل القمامة التي تملأ العالم.

أريدكما أن تَعْلَمَا أن كتابكما غيَّر حياتي وتفكيري...

وحياة أولادي...

وعلاقتي بزوجي...

وعلاقة زوجي بأولادنا...

وخاصة علاقتنا بابنتنا المراهقة جودي.

أحد الأمور التي كانت سبب الشجار بيننا وبينها هو موعد عودتها إلى المنزل. وأياً كان الوقت الذي نحدده كانت تتعمد التأخير، ولا شيء مما نقول أو نفعل، تكترث به أو يكون له فارق عندها. كان هذا يدعو إلى القلق حقاً. إذ كان في البلدة جماعة من المراهقين يرتادون حفلات لا يوجد عليها رقابة. وذات مرة استدعيت الشرطة لأن الحفلة اجتذبت عدداً من الأولاد غير المدعوين، واشتكى الجيران من الضجة، ومن إلقاء زجاجات المشروبات على العشب في الحدائق. حتى لو كان الأهل موجودين، فإنهم يمضون نصف الوقت في الطابق العلوي يشاهدون التلفزيون أو يخلدون إلى النوم، ولا يكون لديهم

أية فكرة عما يجري في الطابق السفلي. جلسنا في الصباح يوم سبت أنا وزوجي مع جودي لنرى كيف نحل المشكلة معاً. وقال لها أبوها لو كان الأمر في يده لنقل أسرته إلى جزيرة خالية في السنتين القادمتين ريثما تصل الفتاة إلى الجامعة. ولكن لما كان هذا ليس عملياً فإن علينا أن نفكر في أمر آخر.

قلت: «لنأخذ الأمر بجد. أنت يا جودي يحق لك أن تستمتعي بسهرة مع أصدقائك. وأنا وأبوك لنا الحق أن نقلق عدما تذهبين في مثل هذه السهرات. ونحتاج الآن أن نصل إلى وضع يكون مرضياً لنا جميعاً».

حسناً. لقد حصلنا على ذلك، وإليكما ما تم الاتفاق عليه في النهاية. نحن من جهتنا علينا أن نكون مسؤولين عن التحري والتثبت من وجود أشخاص كبار في المنزل حيث تقام الحفلة وجودي مسؤولة أن تعود إلى البيت بين الساعة الحادية عشرة ومنتصف الليل. ولما كنا ننام باكراً فإنني سوف أربط ساعة منبه ترن في الربع بعد الثانية عشرة إذا حصل أمر غير متوقع وأخرها عن العودة. وفي اللحظة التي تعود فيها جودي إلى المنزل توقف المنبه كي لا يرن. وهكذا تم الاتفاق على أن لا تحرم من تسليتها بالسهر وفي نفس الوقت لا نحرم من النوم المريح في ليلة هادئة. ولكن لنفرض أن المنبه قد تعطَّل، وقد تتعطَّل كل الساعات المنبهة، عندئذٍ لا يكون أمامنا إلا العودة إلى تعقب خطوات ابنتنا ومراقبة مواعيد عودتها.

سرى العمل باتفاقنا هذا، ونفذت جودي ما طلب إليها، أي أن تبطل عمل المنبه عند عودتها.

شكراً لكتابكما الذي يصون الحياة.

ليس من أجل الأولاد وحدهم

كان هدفنا من وضع كتاب «كيف تتحدث. . .» أن يساعد الأهل على الوصول إلى علاقات طيبة مع أولادهم. لم نتوقع أبداً أن بعض الناس يمكن أن يستعملوا الكتاب كي يغيروا علاقاتهم مع أهلهم هم أو مع أنفسهم.

نشأتُ دون أن يرعاني بالمديح أحد، بل العكس، عشت أسمع العديد من الكلمات النابية المسيئة. وبعد أن أمضيت سنين عديدة وأنا أهرب من الحياة إلى المخدرات والكحول بحثت عن علاج أستطيع به أن أغير سلوكي المدمِّر. وقد نصحني الذي قام على علاجي أن أقرأ كتابكما، فكان خير مساعد رائع، لا من أجل التحدث مع ابني الأكبر وهو في عمر ثمانية عشر شهراً، بل في الطريقة التي صرت أتحدث فيها مع نفسي الآن.

أنا أُحاول أن لا أحتقر نفسي بعد اليوم أبداً، بل لقد بدأت أقدر نفسي في كل ما أفعله من أمور من أجل تأمين حياتي وحياة ولدي. أنا أُمٌّ عازبة. وكان الذعر يملأ قلبي، خشية أن أعيد لابني التربية التي عانيت منها أنا. الآن اطمأن قلبي إلى أن هذا لن يكون أبداً. فشكراً على مساعدتي على استرداد إيماني بنفسي.

إن كتاب «كيف تتحدث. . .»، «هو رفيقي (كتابي الأول والأهم). ساعدني على كسر طوق خمسة أجيال من الأشخاص السلبيين، والمشاعر المنافية». لقد استغرقني الأمر وقتاً طويلاً، ولكنني تعلمت في النهاية أنه ليس عليَّ أن أكبح مشاعري حتى السيىء منها. أنا راضية بما أنا فيه، وآمل أن يستطيع أولادي الأربعة (في السابعة عشرة، وفي الرابعة عشرة، وفي الثانية عشرة، وفي العاشرة) في مرحلة ما، أن يقدروا الجهد الذي بذلته مدى سنين وأنا أرتاد صفوف الآباء لأكون قادرة على رفع مستوى الجيل التالي من الناس الذين يرغبون في المحادثة ويقدرون عليها، بدلاً من الإنكار والإنكار والإنكار.

ملاحظة: حصلت على كتابكما عندما كان عندي أول ولد. لقد كان هذا الكتاب خلاصاً لي ونجاة.

أنا في الأربعين من عمري أم لولدين. إن أعمق تأثير هزني من قراءة كتابكما «كيف تتحدث. . .»، جاء من إدراكي أنني أوذيت إيذاء مخيفاً من موقف أهلي تُجاهي. وما زال أبي حتى اليوم لا يتوانى عن تجريحي في كل مناسبة نلتقي بها. وعندما أصبح عندي أولاد غدت هذه الملاحظات وخزات صغيرة مشؤومة تنخر فيّ لتنبهني كم أنا لا أم يائسة وكم من ترهات فعلت في تنشئة ابني. وقد أدركت الآن، إنني رغم كوني راشدة، فإن قسماً مني ما زال طفلاً متألماً من جروح قديمة من الشك وكره الذات ورغم أنني حية الضمير وعاملة جادة ما أدى بي لأن أكون فنانة ناجحة، فإن أبي لقلة حظي وقدري المشؤوم

لا يتورع عن رسم صورتي على نقيض ذلك تماماً. بعد قراءة كتابكما لمست في نفسي الشجاعة لأقف في وجه أبي وأتصدى له. وعندما قال لي قبل وقت قصير إنني كسولة أجبته بأنه هو الذي يراني كذلك ولكن لدي صورة أخرى مختلفة عن نفسي (وقد فوجىء بجوابي وظهرت عليه أمارات الحيرة). الآن عندي أمل جديد أن بوسعي أن أشفي الطفلة في داخلي بإعطائها أبوة وأمومة لم تحظ بهما في حياتها.

رسائل من المعلمين

ينتحي بنا جانباً في كل محاضرة عاملون في سلك المتعلمين (معلمون ومعلمات) ليخبروناكم أثر كتابنا في حياتهم الشخصية والمهنية. وقد كتب لنا بعضهم تجاربهم في رسائل:

قرأت كتاب «كيف أتحدث فيصغي الأولاد...» «قبل تسع سنوات عندما بدأت مهنة التعليم. كنت قد تعودت العمل مع البالغين الراشدين ولم يكن عندي أولاد بعد.

ربما أنقذ كتابكما حياتي، وهو بالتأكيد ساعدني كي أكون أستاذة أفضل للصفين السابع والثامن وإنساناً أكثر سعادة.

وكان أكبر تحول مفيد في تفكيري أنني بت لا أسأل نفسي كيف أجعل الأولاد يتعلمون أو يحسنون التصرف، بل كيف أحث طلابي أن يأخذوا مشاكلهم على عاتقهم.

جاء أحدث نجاح لي مع الطالب ماركو، الذي نصَّب نفسه مهرج

الصف وكان يعطل الطلاب الآخرين ويأخذ صفراً في الامتحانات. وذات يوم بعد الدروس استوقفته وقلت له: «أريد أن أتحدث إليك يا ماركو. في ظنك ما الذي يمكن أن يساعدك كي تتعلم؟» صعقه سؤالي، وأظنه خشي وتوقع أن أرسله إلى الإدارة. وبعد صمت طويل أجاب: «ربما ينبغي أن أدوِّن الدروس التي تلقيها».

في اليوم التالي لم يدون ماركو ما كنت ألقيه فقط، بل صار يرفع يده ويشارك في الدرس وقال أحد التلاميذ: «يا للعجب ماركو أنت صرت تعرف شيئاً تقوله!».

على مدى سنين أوصيت بقراءة كتابكما وأعرته وناقشته مع مئات من الأهالي والمدرسين والمثقفين وأنا أحتفظ بنسخة منه إلى جانب سريري. وأعير انتباهاً واعياً لوصاياه وحكمه التي تساعدني أن أكون الأب والزوج والصديق الذي أريد أن أكونه على الغالب.

انتفع طلابي من فصل في هذا الكتاب الذي يتناول المديح. عندي ولد واحد علاماته دون المستوى المطلوب. وخلال تسعة شهور قدم ثلاث وظائف في الرياضيات. وبعد أن قرأت كتاب «كيف تتحدث. . .» بدأت استعمل اللغة الوصفية لأبرز النواحي الإيجابية عند الولد. بدأت أقول له كلمات مثل: «مرحى. . لقد اكتشفت كذا. كذا. .» أو «يا للمهارة لقد عرفت غلطاتك. .» «حياك الله. لقد ثابرت حتى وصلت إلى الجواب الصحيح». في الأسبوع التالي قدم كل الوظائف وكان فخوراً جداً بعمله وأرادني أن أعلم أمه في اجتماع الآباء القادم.

عندي طالب آخر خطه سيىء إلى درجة أنه هو نفسه لا يستطيع قراءته ودرجاته في التهجئة لا تتعدى الخمسين بالمئة. لجأ إلى أستاذة أُخرى من أجل دروس إضافية. واشتركت مع هذه الأستاذة في قراءة كتابكما، واستطعنا أنا وهي، أن نساعد الولد بالمديح. وكنا كلانا نصف ما يكون صواباً عنده في الكتابة وفي التهجئة نقول له مثلاً: «لقد تذكرت أن تضع حرف T في كلمة OFTEN مع أنه لا يلفظ». جاء اليوم إلى غرفتي وأعلن أنه حصل على تسع عشرة علامة في مادة التهجئة، وكانت هذه أول مرة ينال درجة (A) في تلك المادة.

أعمل في التشخيص التربوي في مدرسة كبيرة في مقاطعة تكساس. بعد سنوات من تدريب الأساتذة وتجريب مختلف الطرق المتنوعة مثل: تكييف السلوك، نظرية تعزيز العقوبات المتزايدة الشدة، إضاعة وقت العطلة، الحجز، العزل (الحرمان المؤقت) وصلت أنا وزملائي إلى النتيجة نفسها: إن المبادىء والمهارات المذكورة في كتابكما «كيف تتحدث. . .»، هي أفضل مهارات نحتاجها لاستعمالنا الخاص من جهة، ولندرب عليها المعلمين كي يستعملوها من جهة أخرى.

ونحن على قناعة تامة أنه حين تسير الأمور في الصفوف سيراً حسناً، فذلك لأن العلاقات تكون في وضع جيد، وكذلك تكون العلاقات في وضع جيد حين تكون المحادثات إنسانية بناءة متفهمة.

أجوبة من خارج البلاد

لقد أعجبنا أيما إعجاب بالتعليقات التي تلقيناها من خارج البلاد على كتابنا. فإن يكون لعملنا هذا معنى عند شعوب تختلف ثقافتها عن ثقافتنا كان معيناً ثراً مبهجاً لنا.

عندما تكلمت إيلين في المعرض الدولي للكتاب في فارسوفيا سألت الحضور أن يشرحوا لها سبب رد الفعل الحماسي الذي لقيه كتابنا «كيف تتحدث. . .» في بولونيا وكيف أنه كان بين أفضل الكتب مبيعاً. ذكر لها أب أن بولونيا كانت تحت النظام الشيوعي مدى سنين وقال لها: «الآن فقط عرفنا الحرية السياسية ولكن كتابكما علمنا كيف نكون أحراراً في أنفسنا. كيف نحترم ذواتنا ونحترم أُسرنا. .».

امرأة من الصين كتبت تقول:

أنا أستاذة اللغة الإنكليزية في مقاطعة غوانغزو في الصين عندما كنت طالبة جامعية زائرة في نيويورك كنت أيضاً أعمل جليسة لطفلة تدعى جنيفر عمرها خمس سنوات.

وقبل ذلك كان لها جليسة من بلد آخر لم تكن لطيفة معها كانت تضربها وتسجنها في غرفة مظلمة بين الحين والآخر كانت جليستها تلك خبيثة وسيئة. ونتيجة لذلك نشأت جنيفر غريبة الأطوار وغير اجتماعية. والأسوأ من ذلك أنها غالباً ما كانت تنفجر في صراخ هيستيري.

في الأسابيع الأولى طبقت معها الطرق الصينية التقليدية التي تعلم

الطفل كيف يتصرف، ولكن هذه الطرق لم تجد معها. ازدادت نوبات صراخها الهيستيري، بل صارت تضربني بعنف. كانت أم جنيفر متعاطفة معي جداً، حتى إنها ذهبت تستشير طبيباً نفسياً وتسأله النصيحة، فوصف لها كتابكما «كيف تتحدث فيصغي الأولاد إليك.. وتصغي إليهم عندما يتحدثون» وقرأت أنا والأم الكتاب وحاولت جهدي أن أستعمل المعرفة التي تعلمناها منه. ولقد ثبت نجاحه. بدأت جنيفر تتكلم أكثر وصرنا بالتدريج صديقتين حميمتين. وقال لي الأبوان الممتنان: «كسينغ ينغ أنت تحسنين معاملة جنيفر». أنا الآن عدت إلى الصين وأصبحت أماً لطفل صغير. وقد طبقت الطرق التي تعلمتها من كتابكما في معاملة ابني، وقد ثبت نجوعها، وأرغب الآن أن أساعد الآباء الصينيين الآخرين ليصبحوا أكثر سعادة وجدوى في علاقتهم بأولادهم».

كتبت أم من فكتوريا في أوستراليا تقول:

لقد استخدمت بعض اقتراحاتكما في معاملة أولادي ولاحظت أنهم ـ ولا سيما الولدان الكبيران ـ بدؤوا يتكلمون معي كثيراً بعد أن كانوا غالباً قليلي الكلام وعندما يعودون من الجامعة أو من المدرسة وأرحب بهم: «أنا سعيدة عندما أراكم تطلون من الباب» أو أية جملة أخرى فيها تحية جميلة مع تجنب الجمل مثل: «كيف كانت المدرسة/ النادي اليوم؟»، فإنني أتلقى ابتسامة. أما ابنتي البكر فصارت تبتدرني بالكلام ولا تجنبني.

كتبت لنا عاملة اجتماعية طبقت منهاجنا من كتاب «كيف

تتحدث. . .» في مونتريال كيبيك ووصفت لنا زيارة قامت بها لأهل زوجها في كيب تاون في إفريقية الجنوبية تقول:

التقيت برئيس مركز توجيه الأهل في المنطقة لأرى ماذا يقومون به من أعمال. ذكر لي أن المركز يقدم دروساً للناس من الطبقة الوسطى الذين يعيشون في الجوار وللمقيمين في ضاحية المدينة التي تدعى كينيشا، حيث تعيش الأسر في بيوت صغيرة كل بيت بحجم الحمام بدون كهرباء ولا ماء ولا تسهيلات صحية. وكان الذين يلقون الدروس يجعلون كتاب «كيف تتحدث. . .» أساساً ويترجمون الصور الكرتونية إلى اللغة الإفريقية كي يفهمها السكان. قالوا إن لديهم عشر نسخ من الكتاب في قسم الإعارة بالمكتبة وإن جميع هذه النسخ مهترئة ومطوية من كثرة الاستعمال.

سوف أبعث بنسخة من آخر طبعة لكتاب «كيف تتحدث. . .» إلى صديق من جوهانسبرغ يطبق مناهج تربوية على الأساتذة الذين يعلمون بعيداً من المدن وفي مجموعات بيوت الصفيح. أظن أنكما تحبان أن تعرفا مدى اتساع نفوذكما.

الأهل تحت التهديد

معظم الأمثلة في كتاب «كيف تتحدث. . .» تظهر الناس وهم يقاسون مشاكل الحياة اليومية المتدفقة. عندما تقترب منا امرأة بعد المحاضرة، وتصف لنا والدموع تملأ عينيها كيف تحولت العلاقة بينها وبين ابنها المصاب بمتلازمة TOURETTE (متلازمة الشتم والسب دون

إرادة) من اليأس والعدوانية إلى التفاؤل والابتهاج والحب، نتيجة لتطبيق مبادىء كتابنا يغمرنا السرور ويثلج صدورنا هذا الكلام. منذ ذلك الوقت ونحن نسمع بأن العديد من الآباء والأمهات، استفادوا من كتابنا، وتغلبوا على أشد المصاعب وأكثرها خطورة. يرد كاتبو الرسائل الفضل إلينا في التغييرات التي أجروها في حياتهم، ونحن نرى أن الفضل يعود إليهم. كل إنسان يمكن له أن يقرأ كتاباً، ولكن يحتاج المرء إلى عزم شديد، وإلى أن يقف نفسه على دراسة كل كلمة في الصفحة كي يستطيع أن يستخدمها في التغلب على حزنه وغمه. وإليكم ما فعله بعض الآباء.

يشبه أحياناً بيتي الحرب العالمية الثانية. ابنتي في السابعة مصابة بمرض ADHD (مرض فرط الحركة وقلة الانتباه) عندما تأخذ دواءها تصبح طيعة سهلة الانقياد ولكن عندما تكون مرهقة تصبح طفلة عسيرة لا يمكن ضبطها (أعرف عدداً كبيراً من آباء أولاد معهم هذا المرض يلجؤون إلى «الحب الحازم الصارم»).

عندما قرأت كتابكما حرت في أمري، ترى هل تناسب هذه المهارات ولداً مريضاً بفرط الحركة وقلة الانتباه. الحقيقة نعم، هذه المهارات تناسبه، فقد لاحظت الآن أنني إذا كلمتها بهذه الطريقة الجدية بعد أن تتناول دواءها، فإن ذلك يساعدها بقية اليوم وخاصة بمهاراتها الاجتماعية، وأنا على يقين أنني إذا بقيت معها على هذه الطريقة، فذلك سوف يساعدها في حياتها في المستقبل أيضاً.

شكراً لكتابكما.

أنا وزوجي عالِما نفس. وابننا البالغ من العمر ثماني سنوات عنده مرض ADHD (فرط الحركة وقلة الانتباه) وقد عانينا أوقاتاً صعبة معه. عرَّفنا صديق لنا على كتبكما لا سيما كتاب «آباء محررون/ أولاد محررون» وكتاب «كيف تتحدث. . .» وغيرهما، ووجدنا هذه الكتب أفضل طريقة عرفناها حتى اليوم.

تمرنا نحن الاثنين أولاً على استعمال الطرق السلوكية، ولم تكن مجدية مع ابننا على الإطلاق. أما طريقتكما، التي تعتمد على الاحترام المتبادل والتفاهم، فقد ساعدتنا، بالتدريج، في الحصول على ما نريده منه دون أن نحاول إظهار السيطرة في تسيير الأمور. لقد كانت طريقتكما أفضل فرج مسعف سار.

لقد شعرت أن معرفتي بنماذج التفاعل المجدية ما زالت في بداياتها ولكنني كنت جد مشغولة بتطبيق ما تعلمته في ممارساتي السريرية. إلا أن طرقكما ناجعة في مواضيع واسعة متنوعة ومع أصناف من الناس واسعة ومتنوعة. شكراً لرغبتكما في مقاسمتنا تجاربكما وقبولكما لمواطن ضعفكما فقد ساعد هذا قراءكما على تقبل مواطن ضعفهم.

اكتشفنا أن ابني مصاب بمرض الكمش (إظلام البصر دون علة عضوية ظاهرة) وكان في أواخر السادسة من العمر. أوضح لنا الطبيب أننا خلال ستة أشهر علينا أن نضع رقعة على عينه مع النظارات وإلا سوف يكون ثمة خطر من أن تصبح عينه اليمنى أضعف إبصاراً من

اليسرى. كان المطلوب إليه أن يضع الرقعة أربع ساعات في اليوم في أثناء الدوام في المدرسة.

ولا حاجة إلى القول إن بيتر كان مرتبكاً ومتضايقاً. وكل يوم كان يحاول أن يتملص من وضعها وأحار في أمري ماذا أفعل. وقد شكا من أنها تسبب له ألماً في الرأس وأنه لا يجد شيئاً أسوأ وأنها تؤلم. وقد صدقت مشاعره وكنت جازمة مع ذلك. ولكن وضعه لم يتحسن.

وأخيراً بعد خمسة أو ستة أيام وكنت في غاية الإرهاق قلت له: «انظر بيتي، سأضع الرقعة على عيني أنا الآن مدة أربع ساعات وهكذا أعرف تماماً ما أثر هذه الرقعة ثم نستطيع أن نتصور طرقاً تحل الأمور بشكل أسهل وأفضل»، قلت ذلك دون أن أبدي له شفقة. ما كنت أتصور أن هذا سوف يؤدي إلى تلك النتائج التي أدى إليها فعلاً.

خلال عشرين دقيقة أصبت بألم شديد في الرأس. وفقدت الإدراك العميق فصار فعل أبسط الأمور مثل فتح باب الخزانة أو إخراج الغسيل من النشافة أو ترك القطة تخرج من المنزل أو حتى الصعود إلى الطابق الأول صارت جميع هذه الأمور صعبة بشكل لا يصدق.

بعد نهاية الساعات الأربع كنت بحالة يرثى لها من البؤس والتعب. فأدركت تماماً ماذا كان يعاني الولد المسكين.

تحدثنا بعد ذلك ورغم أنني لم أستطع تغيير ما هو مفروض

عمله، فإنني أنا وبيتر أدركنا أننا اشتركنا بتجربة الأمور نفسها. إن توكيدي صعوبة هذه التجربة وعجزي الواضح عن القيام بها كما يقوم بها هو كان كل ما يريده مني في الظاهر. ومنذ ذلك الوقت صار أكثر قبولاً لوضع الرقعة بدقة كل يوم وفي دوام أثناء المدرسة مدة الساعات الأربع المفروضة.

وقد أنقذ بصره ولم يعد بحاجة حتى إلى وضع النظارات.

وكان الدرس الذي تلقيته أنه ليس كافياً تقديم خدمة شفهية لمشاركة الولد فيما يشعر به، بل يجب أحياناً أن نمشي خطوة إضافية لنرى الأشياء من خلال عيونهم.

كنت أجري ورشات عمل هذا الكتاب لعدة سنوات وحتى اليوم. ومنذ أن قرأت كتابك الأول عام 1976م، صرت محامية أدافع عن جميع مؤلفاتك. في ذلك الوقت ولدت ابني الأول (آلان). والآن هو في الثانية والعشرين من عمره ويعاني من مرض عقلي شديد. هذا المرض هو اضطراب في الدماغ وهو وراثي في أسرتي. وبفضل مهارات كتابكما، التي تعلمتها وعلمتها، فإن التكهن بمسار المرض عند (آلان) أفضل بكثير مما يعاني منه أغلب المرضى الآخرين وأنا قادرة على مساعدته في أساه ومصابه وتقبله علته. وأنا قادرة أيضاً، بفضل تلك المهارات، على تدبير انفعالاته وعواطفه التي تشتد وتخمد من جراء المرض.

وقد حضرت جلسات جماعات لها طرق أخرى في مساعدة الأهالي الذين لديهم أولاد عاجزون فلاحظت أن طرق كتابكما جعلت

وضعي أكثر إيجابية وسلامة في الإشراف وفي القيادة، ونأمل أن نكون قادرين على مساعدة (آلان) ليتابع التقدم في حياته وأهم من ذلك أن نحميه من الانتكاس ومن الدخول إلى المستشفى الأمر الذي غالباً ما يحدث.

أنا ممتنة لتجربة دامت سبعة عشر عاماً وأنا معتمدة هذه المبادىء. يتألم أقرباء (آلان) أيضاً خوفاً من الإصابة من المرض من جهة، وخوفاً من الأساليب السيئة غير المتوازنة التي تستعملها عائلتنا في تدبير الإعاقة من جهة أُخرى. إن المهارات تساعد زوجي وتساعدني على أن نكون واعيتيْن للمصاب وعارفَيْن دخائله.

II. نعم ولكن... ماذا إن... ماذا عن...؟

ليس كل ما تلقينا من تعقيبات كان إيجابياً. فبعض الناس خاب ظنهم، إذ لم يجدوا عندنا المساعدة الكافية لأولادهم الذين كان عندهم مشكلات جدية معقدة. وآخرون أيضاً كانوا محبطين لأنهم بذلوا جهداً جباراً ليقولوا الأشياء أو ليفعلوها بشكل مختلف عما اعتادوه ولم يصلوا إلاَّ إلى نجاح بسيط، أو لم ينجحوا مطلقاً. وكانت العبارة المتكررة عندهم جميعاً: «لقد حاولت ولكن الأمور لم تسر على ما يرام». وعندما سألنا ماذا حدث في الواقع وسمعنا تفاصيل تجاربهم كان من السهل أن نرى ما الذي سار بشكل خاطىء ولماذا. من الجلي إن هناك أفكاراً نحتاج أن نطورها تطويراً أوسع وأعم إليكم. وبعض التعقيبات والأسئلة التي وصلتنا مع أجوبتنا عنها.

حول الخيارات

أعطيت ابني المراهق الخيار فعادت الأمور إلى عكس النتائج

المرجوة. قلت له إما أن يقص شعره ويحضر عشاء عيد الشكر أو يتناول عشاء عيد الشكر في غرفته وهذا راجع إليه. قال: «حسناً. سأتناول عشائي في غرفتي» فأصبت بصدمة من هذا القول. قلت له: «لماذا تفعل ذلك لي ولأسرتك؟». فأدار ظهره ومشى. ربما لا تجدي الخيارات نفعاً مع المراهقين.

قبل أن تقدمي للولد أي خيار، يجب أن تسألي نفسك: «هل هذان الخياران مقبولان عندي؟ وهل من الأرجح أن يكونا مقبولين عند ولدي؟ أم إن في هذين الخيارين تهديدات خفية مقنّعة؟ هل سيظن أنني أستعمل أحابيل معيّنة كي أتدبر أمره؟». في أفضل الأحوال يجب أن يتضمن نص الخيار معنى: «أنا إلى جانبك ثمَّة شيء أريد منك أن تفعله (أو لا تفعله) ولكن بدلاً من أن أعطيك أمراً فضلت أن أعطيك سلطة البت في الموضوع».

ما هو الخيار الذي تستطيعين أن تقدميه لمراهق في موضوع شعره؟ الفرص معدومة. جميع المراهقين يعتبرون التعليق على الشعر (سواء كان عن شكله ولونه وطوله ونظافته أو عدم نظافته) اجتياحاً لمجالهم الشخصي.

ولكن لنفرض أنك لم تستطيعي ضبط نفسك؟ وأردت أن تجازفي باختراق تلك المنطقة الحساسة افعلي ذلك إذاً بحذر: «أعرف أن هذا ليس من شأني ومع ذلك إذا استطعت أن تأخذ بعين الاعتبار احتمال أن يقص الحلاق شعرك إلى حد تظهر فيه عيناك فسيكون لك أم شاكرة لك بأعماقها في عيد الشكر».

ثم توارَيْ عن نظره بسرعة.

ما العمل إذا قدمت لولدك خيارين ورفضهما كليهما؟ وصف الطبيب لابنتي دواء تكرهه. وقد قمت بما تقترحينه تماماً قلت لها: إما أن تأخذ الدواء مع عصير التفاح أو مع شراب الزنجبيل فأجابت: «لا أريد أياً منهما» وشدت على فمها بإحكام.

عندما يكون لدى الأولاد مشاعر سلبية قوية تُجاه شيء من الأشياء فإنهم لا يميلون إلى تلقي خيارات تتعلق به. إذا أردت من ابنتك أن تفتح قلبها للخيار الذي تقدمينه يجب أن تبدئي بإعطائها الحق كله على مشاعرها السلبية: «يا إلهي! أراك تكشرين أنفك كم تكرهين حتى التفكير في تناول هذا الدواء» مثل هذا القول قد يريحها أو يخفف توترها. وكأنه يتضمن: «أمي تفهم وهي إلى جانبي» فتغدو ابنتك عاطفياً أكثر استعداداً لتقبل كلماتك: «إذاً يا حبيبتي إن ما يجعل هذا الدواء أقل شناعة هو أن تأخذيه مع عصير التفاح أو مع شراب الزنجبيل؟ أم هل يمكن أن تفكري في أمر يساعدك ولو قليلاً؟». في الواقع إن احتمالات الخيارات لا حصر له:

هل تريدين أن تأخذيه بسرعة أم ببطء؟

هل تريدين أن تأخذيه وعيناك مفتوحتان أم مغمضتان؟

هل تريدين أن تأخذيه بملعقة كبيرة أم صغيرة؟

امسكي أنفك أو قفي على رؤوس أصابعك.

خذيه وأنا أغني لك، أم وأنا هادئة.

هل يجب أن أعطيك الدواء أم تأخذيه بنفسك.

النقطة المهمة أن الأمور يسهل قبولها إذا كان هناك إلى جانب الولد من يفهم ويقدر صعوبة ما يقدم عليه أو إذا كان ثمة قول مهدىء يسمعه.

حول النتائج

يحدث انهيار في المحادثة أيضاً عندما تكون النتائج متضمنة في عملية حل المشكلة. روت لنا إحدى الأمهات كم خاب أملها عندما حاولت مرة واحدة أن تحل المشكلة مع أولادها فأدى ذلك إلى شجار كبير.

دعوت إلى اجتماع عائلي وأخبرت الأولاد بما قاله الطبيب البيطري عن كلبنا الذي جاوز وزنه الحد اللازم لأننا لا نجري له التمرينات الكافية. وسرنا معاً في خطوات (حل المشكلة) وحققنا بعض التقدم في اتخاذ قرار يحدد مسؤولية كل فرد منا: ماذا يعمل ومتى. وإذا بالولد المتوسط يسأل: ما هي النتائج التي تترتب على الذي لا يقوم بالوظيفة الموكلة إليه: اقترح ابني البكر أن تكون العقوبة منع مشاهدة التلفزيون، وقال الاثنان الآخران إن ذلك ليس عادلاً. ولأختصر القصة الطويلة خضنا جميعنا في المناقشة حول ما هي النتائج العادلة التي توقع القصاص على من يستنكف. وهز الغضب الجميع فلم يعد ثمة خطة نقوم بها لحفظ صحة الكلب. واستنتجت أن

أولادي لم يكونوا على درجة من النضج كافية لاستعمال مهارة (حل المشكلة).

إنها ليست فكرة طيبة أن تتطرقي إلى النتائج عندما تحاولين حل المشكلة. إن العملية برمتها تتجه نحو خلق الثقة والنية الحسنة. وما إن تدخل فكرة النتائج التي قد تترتب على الفشل حتى يتسمم الجو، فيسود الشك ويموت الدافع وتنهار الثقة.

عندما يسأل الولد ماذا يترتب من نتائج إذا لم يقم بالمهمة الموكلة إليه يستطيع الأهل أن يجيبوا: «لا نريد أن نفكر في النتائج نحن الآن نعد لتهيئة أسباب تحسين وضع الكلب وإبقائه في صحة جيدة وهذا يتطلب منا أن نعمل معاً ونتعاون».

«نفهم أن ثمَّة أوقاتاً لا نريد فيها القيام بدورنا. ولكننا سنقوم به على أية حال لأننا لا نريد أن يخذل كل منا الآخر ونتخلى عن الكلب أيضاً، وإذا مرض أحدنا أو حصل طارىء ما يتحمل كل منا إنجاز ما أوكل إليه من عمل. ففي هذه الأسرة يلتفت كل منا إلى الآخر ويرعاه».

بدائل «لكن»

شكا عدد من الآباء أنهم عندما يقبلون مشاعر أبنائهم ويعترفون بها يصبح الأولاد أكثر ضيقاً من قبل. وعندما سألناهم ماذا يعنون بذلك تماماً غدت المشكلة واضحة. ذلكم أنهم في كل جملة متعاطفة يقولونها يضعون كلمة «لكن». لفتنا نظرهم إلى أن كلمة «لكن» تنقص

ونطرد ونزيل كل ما قيل قبلها. وإليكم جمل الآباء الأصلية وكيف اقترحنا إعادة النظر فيها مع حذف كلمة «لكن». العبارة الأصلية: «تبدين خائبة محزونة لأنك أضعت حفلة رفيقتك جولي ولكن في الواقع أنت مريضة جداً بالرشح وإلى جانب ذلك إنها مجرد حفلة واحدة وسيكون أمامك حفلات عديدة في حياتك».

تفكِّر البنت: «إن أبي لا يفهم حالي».

العبارة المعادة: (بدلاً من استعمال لكن للاستدراك اعط شعور الولد التقدير الكامل).

«تبدين خائبة محزونة لأنك أضعت حفلة رفيقتك جولي. كنت تتطلعين بلهفة إلى حضورها للاحتفال بعيد ميلاد رفيقتك».

«آخر مكان كنت تتمنين أن تكوني فيه هو السرير مع ارتفاع الحرارة عندك». وإذا أراد الأب أن يسهب في الكلام يقول لابنته مؤيداً ما يمكن أن تفكر فيه: «ألا تتمنين لو يخترع أحدهم دواء للرشح؟».

العبارة الأصلية: «أعلم كم تكره فكرة أن تأتي جليسة للبقاء معك ثانية ولكنني مضطرة للذهاب إلى طبيب الأسنان».

يفكر الولد: «دائماً عندك أعذار لتتركينني».

العبارة المعادة: (اشطب «لكن» واستبدل بها «المشكلة هي»).

«أعلم كم تكره فكرة أن تأتي جليسة للبقاء معك ثانية، المشكلة هي أنني مضطرة للذهاب إلى طبيب الأسنان».

ما هو الفرق بين العبارتين؟ علق الأب على ذلك فقال: «عندما تقول «لكن» كأن باباً أوصد دونك، على حين المشكلة هي، تفتح الباب وتدعوك لاعتماد حل محتمل، قد يقول الولد: «هل أستطيع اللعب في منزل (غاري) ريثما تعودين من زيارة طبيب الأسنان؟.

وقد تقول الأم: «ربما تستطيع أن تأتي معي وتقرأ كتاباً في غرفة الانتظار عند الطبيب» إذاً قد يكون هنا حل يرضي الولد ولكن اعترافنا بوجود مشكلة يسهل على الولد التعامل مع هذه المشكلة.

العبارة الأصلية: «هولي، أستطيع أن أفهم كم أنت غير سعيدة بقصة شعرك. ولكن سوف ترين أنه يطول بسرعة وخلال أسابيع قليلة تكادين لا تلاحظينه»..

تفكِّر البنت: «بلا مزاح ألم يخطر ذلك على بالي؟».

العبارة المعادة: (اشطب «لكن» واستبدل بها «مع أنك تعرفين».

«هولي، أستطيع أن أفهم كم أنت غير سعيدة بقصة شعرك. مع أنك تعرفين أنه سيطول. ما زلت تتمنين لو سمع المزين طلبك ولم يقص من شعرك إلا إنشاً واحداً».

عندما تقابلين التعبير الأول بالثاني تلاحظين أنك بالتعبير الثاني وضعت ثقتك بذكاء ابنتك وقلت رأيك دون أن تهملي رأيها.

لماذا فعلت...؟ لماذا لم تفعل...؟

شكا بعض الأهل أنهم شعروا حين تركوا طريقتهم في تفهم أولادهم بأنهم لم يلقوا إلا الأجوبة العدوانية فقط.

بصفتي زوجة أب منذ وقت قصير كنت على علم أن من المهم ألا أكون في موقف نقد للأولاد. وتركت أمر تربيتهم وتهذيبهم لأبيهم. ولكن عندما كان خارج المدينة ذات مرة وأرسل الأستاذ مذكرة يقول فيها إن الوقت فات على تقديم وظيفة ابن زوجي أدركت أن عليَّ الاهتمام بذلك. كنت هادئة تماماً وسألته بطريقة ودية لِمَ لِمْ يقدم الوظيفة في الوقت المحدد، فانفجر في وجهي لماذا؟.

كل جملة تبدأ بـ «لِمَ فعلت» أو «لِمَ لَمْ تفعل» يمكن اعتبارها كأنها اتهام. فالسؤال يضطر اليافع أن يفكر في تقصيره. فتحت تعبيرك الودي «لماذا لم تفعل» كان يسمع: «أليس ذلك لأنك كسول غير مرتب لا تشعر بالمسؤولية وتحب المماطلة والتأجيل؟».

إنه الآن في مأزق. كيف يجيبك؟ إن أمامه خيارين أحلاهما مر: إما أن يعترف بأخطائه أو أن يلتمس الأعذار للدفاع عن نفسه: «لأن الوظيفة لم تكن واضحة... لأن المكتبة كانت مغلقة إلخ...».

وفي كلا الحالين لن يكون راضياً عن نفسه ويكون أكثر غضباً منك وأقل قدرة على التفكير في إصلاح الموقف.

ماذا عليك أن تبدلي كي لا يؤدي الوضع إلى رد فعل دفاعي؟ بوسعك أن تقلبي المشكلة وتمدي يد العون لابن زوجك وعندما تتلقين المذكرة من الأستاذ تقولين:

«هذه كانت موجَّهة إلى أبيك وإليَّ. ولكنك أنت الشخص الذي يعرف كيف يهتم بها. إذا كان هناك عائق يحول دون بدء التقرير أو

إنهائه، أو كنت تريد أن يرفدك أحد ببعض الأفكار، فإنني هنا إلى جانبك».

حول العزل المؤقت

خاب ظن بعض الآباء حين قرؤوا الكتاب من الدفة إلى الدفة ولم يجدوا شيئاً عن موضوع «العزل». لقد كنا في البداية حيارى أمام هذا الموضوع. لقد ربينا ستة أولاد دون أن نحتاج إلى استعماله بين وسائلنا التربوية. ثم بدأنا نلاحظ بالتدريج كثرة الكتب والمقالات التي تذكره وتدعو إليه على أنه طريقة تأديبية صارمة، وبديل إنساني للضرب ووسيلة تعلِّم الأهل كيف ينفذون العملية التربوية بنجاح.

فكيف لنا أن لا نأخذ هذه الوسيلة بعين الاعتبار؟ إن شرحها يبدو في الظاهر معقولاً. فإرسال الولد السيىء السلوك إلى مكان آخر وجو آخر لا يكون فيه ما يسليه لا كتب ولا ألعاب ولا وسائل تسلية والإلحاح على إبقائه هناك مدة محددة: (دقيقة مقابل كل سنة من عمره) سيجعل الولد يدرك خطأه بسرعة ويعود مؤدباً يسلك السلوك الحسن.

ولكن كلما فكرنا في هذه الطريقة وكلما قرأنا عن تنوعاتها قَلَّ ميلنا إليها. وبدا لنا أنها ليست بالاختراع الجديد إنها مجرد ترجمة حديثة للممارسة التي بطل استعمالها حين كانوا يلزمون الولد الشيطان غير المطيع أن يقف في زاوية الغرفة.

هذه قصة تدعو للعجب، لنفرض أن (بيلي) ضرب أخته الصغيرة لأنها كانت تشد يده باستمرار في أثناء قيامه بالرسم، والأم في ثورة غضبها أرسلته لينعزل فيما يسمى (العزل المؤقت) على كرسيه المخصص لذلك. وتدعي أن ذلك أفضل من أن تضربه لأنه ضرب أخته. ولكن ماذا يمكن أن يدور في رأس (بيلي) وهو جالس هناك على كرسيه المعزول؟ هل يقول في نفسه: «الآن تعلمت درسي، يجب ألا أضرب أختي ثانية مهما فعلت». أم إنه يشعر: «هذا ليس عدلاً» إن أمي لا تهتم بي، إنها تهتم فقط بأختي السخيفة سأنتقم منها دون أن تراني ماما» أم هل يستنتج: «أنا سيىء جداً وأستحق أن أجلس هنا بمفردي».

في اعتقادنا أن الولد الذي أساء التصرف لا يجوز أن يبعد عن أسرته ولو إبعاداً مؤقتاً. ولكن ينبغي على أية حال أن يوقف عند حده ويعاد توجيهه: «بيلي لا مجال للضرب يمكنك أن تقول لأختك بكلمات كم تغضبك عندما تشد ذراعك وأنت ترسم».

ولكن لنفرض أن بيلي طلب من أخته ذلك واستمرت مع ذلك في شده؟ ولنفرض أن بيلي ضربها ثانية ألا يتطلب ذلك اللجوء إلى (العزل).

إن إرسال بيلي إلى (العزل) يوقف سلوكه للحظة ولكنه لا يتوجه إلى المشكلة الكامنة. إن ما يحتاجه بيلي ليس العزل المؤقت بل يحتاج إلى وقت خاص من الأهل للعناية به وهذا يساعده على تحمل مشاعره وتصور طرق أفضل لتدبير تلك المشاعر.

يجب أن تقول الأم: «ليس من السهل أن يكون للولد أخت صغيرة تشده دائماً للفت انتباهه. إنه فجأة يفقد الصبر ويضربها. بيلي أنا لا أستطيع أن أسمح لأحد من أولادي أن يضرب الآخر. نحن نحتاج أن نضع قائمة من الأمور يمكن لك أن تفعلها بدلاً من الضرب إذا ضايقتك أختك مرة أخرى عندما ترسم».

ما هي بدائل الضرب؟

- يمكن أن يقول بيلي: كفى «توقفي» ويقول ذلك في وجهها بصوت عال.
- يمكن أن يدفع يديها بعيداً ـ بلطف.
- يمكن أن يعطيها قصاصة ورق وقلماً.
- يمكن أن يعطيها شيئاً آخر تلعب به.
- يمكنه أن يرسم عندما تكون أخته في قيلولة.
- يمكنه أن يرسم في غرفته وبابه مغلق.
- إذا لم ينجح أي من هذا يستنجد بأمه للمساعدة.

يستطيع بيلي أن يلصق قائمة الحلول هذه حيثما يريد ويستشيرها حين تدعو الحاجة فلا يعود يرى نفسه شخصاً يتصرف تصرفاً سيئاً عندما يغضب ويلزم إبعاده بل يتصرف تصرف شخص يحمل المسؤولية وعنده عدة طرق يسلكها ليحل مشكلات غضبه.

حول الأزواج والآخرين المهمين

يشترك عدد من قرائنا في إحباط عام، إذ لا يجدون في الكتاب شيئاً عن كيفية السيطرة على زوج عنيد.

أحاول أن أغير طريقة حديثي مع الأولاد ولكنني ضعيفة لا أستطيع أن آخذ قراراً أمام زوجي/ زوجتي/ شريكي الذي لا يوافقني على هذه. هل لديكم اقتراحات تساعدني؟

عندما يطرح هذا السؤال في أثناء محاضراتنا نسأل الحضور ماذا فعلوا في ظروف مماثلة وإليكم أجوبتهم:

- أحدِّث زوجي عن التغيُّرات التي أحاول القيام بها. بذلك يشعر أنه داخل في العملية ولا يشعر أن أمراً مفروضاً عليه كي يغير نفسه.
- نحتفظ بالكتاب في السيارة. ويقرأ فيه الذي لا يقود السيارة منا بصوت عال ثم نتناقش في بعض الأمور المذكورة فيه.
- لا يقرأ زوجي كتباً في الأبوة. إنه من مدرسة: «ما أهمية القول ما دام الأولاد يعرفون أنك تحبهم؟» وأخيراً قلت له: «انظر عندما قررنا أن يكون لنا أطفال كنا نعلم أن علينا أن نقوم بما فيه خير لهم ونكون على صواب فيما نقدمه لهم. لم نفكر أن نلبسهم خرقاً أو نعطيهم فتات

الطعام. ومن نفس المنطلق لا نتحدث إليهم بطرق خاطئة ما دام عندنا خيارات أحسن. إن أولادنا يستحقون الأفضل من كل منا.

- أحاول أن أشرك زوجي بأن أسأله النصيحة حول أفضل الطرق للإحاطة ببعض المواقف مع ولدينا. فأقول له مثلاً: «حبيبي أريد أن ألقي الكرة إلى مرماك. هذا مجال ليس عندي فيه خبرة لأنني لم أكن أبداً صبياً صغيراً». السؤال: ما الذي يجعلك أكثر ميلاً للتعاون إذا قالت لك أمك هذا أو قالت لك ذاك. عادة يجيبني زوجي فوراً ولكنه يفكر أحياناً ثم يخرج باقتراح لا يخطر لي على بال.
- تكره زوجتي عندما أطلب إليها ماذا تقول أو كيف تقوله. ويكون من الأفضل لي أن أستعمل المهارات بنفسي ولا أقول شيئاً وهي أيضاً تفعل الأمر نفسه. لأننا في صباح أحد الأيام، عندما كنا على عجلة من أمرنا للخروج من المنزل، رفضت ابنتي ارتداء المعطف.

وبدلاً من المناقشة أعطتها زوجتي الخيار. سألتها إن كانت تريد أن ترتدي المعطف كالعادة أم على مقلوبه. فقهقهت ابنتي وارتدته على المقلوب وخرجنا.

قوة الدعابة

عتب علينا بعض الآباء لأننا لم نجعل في كتابنا فقرة عن الدعابة، وفي مجال دفاعنا عن أنفسنا شرحنا أننا عندما كنا نكتب فصل (الترغيب في التعاون) ناقشنا موضوع تضمين الدعابة فيه ما له وما عليه. وكنا نعرف كيف يمكن لأمر غير عادي أو غير متوقع أن يقلب المزاج من الغضب إلى السعادة. ولكن كيف لنا أن نسأل الأهل إلى جانب كل الأمور التي تطلب منهم أن يكونوا مرحين وعندهم حس الدعابة. ولذلك اقتصرنا على فقرتين صغيرتين حول الدعابة، وهذا كان خطأً كبيراً. فقد اكتشفنا أن الأهل مضحكون، حتى أولئك الذين لا يعتقدون أنهم كذلك. وكلما أقمنا ورشة عمل في أي مكان من البلاد، وسألنا أكثر الناس جدية، بل حتى كبار السن، أن لا يتناسوا الدعابة والنكتة والمزاح والتهريج والطفولة الموجودة فيهم، وكانوا يستجيبون. لقد جاؤوا بأكثر الأمثلة مرحاً عما يمكن فعله أو عما كانوا يفعلونه لرفع روحهم المعنوية وإذابة تعنت أطفالهم.

أحياناً يرفض ابني البالغ ثلاث سنوات أن يرتدي ملابسه لأنه يريدني أن ألبسه. عندما يكون في هذا المزاج أضع ملابسه الداخلية على رأسه وأحاول أن ألبسه الجوارب في يديه. فيقول لي إني أفعل ذلك خطأً ثم يرتدي ثيابه الداخلية وجواربه في قدميه ويقول: «انظري ماما هكذا يكون ارتداء الملابس». فأتظاهر بأنني فوجئت وأحاول أن أضع بنطاله على ذراعه وقميصه على قدميه وتنتهي اللعبة دائماً بالضحك والعناق.

لكي أحث ابني على تنظيف أسنانه اخترعنا وجود جرثومين (جيرالدين) و(جو) المخبأين بين الأسنان. ونحن نحاول أن نسوك كل نقطة وهما يغنيان. ويكون لنا حفلة في فم بنجامين.

بعد ذلك يبدءان بالصراخ عندما يسوك وينتحبان عندما يتمضمض ويصرخان «سنعود».

يبدو أن التحدي لحفظ مظهر النظام في بيت فيه أطفال يولد حلولاً خلاقة مبدعة. إليكم كيف ذلك.

حاولنا أن نعتمد بعض العادات لتشجيع أسرتنا المركبة الجديدة المؤلفة من أولاد زوجي وأعمارهم (سبع وتسع وإحدى عشرة) وولديَّ في (العاشرة والثالثة عشرة) على الحصول على حياة أفضل. وكانت مناقشة توزيع العمل مسألة مزعجة. وأخيراً اهتدينا إلى حل. صرنا كل صباح سبت نسجل جميع الأعمال التي يجب أن تنجز على قصاصات ورق ونطويها ونضع كل واحدة في بالون من بالونات متعددة الألوان ننفخها ونطيرها في الجو وكل طفل يأخذ واحداً منها يفجره ويقوم بالعمل المذكور في قصاصة الورق ثم يعود وينتقي غيره ويفجره، وهكذا حتى يتم إنجاز الأعمال كلها ويهنىء بعضنا بعضاً لهذا العمل الجماعي الرائع.

أنا أب أبقى في البيت. توصلت حديثاً إلى طريقة لتدبير ما يخلفه الأولاد من فوضى في المنزل. أرفع من بطاقات ورق اللعب الأرقام الكبيرة. ثم يلتقط كل ولد ورقة تحدد عدد الأعمال التي عليه أن يقوم

بها. (فلو كان نصيبه البطاقة رقم 3 مثلا فعليه أن يقوم بثلاثة أعمال وإلى ما هنالك).

وكان هذا مثيراً حقاً إذ ما يكاد ينجز الولد الأعمال التي كانت من نصيبه حتى يسارع إلى سحب بطاقة أخرى، وهكذا. في آخر مرة انتهت كل الأعمال المنزلية خلال عشرين دقيقة، وشعر الأولاد بالأسف لانتهاء اللعبة.

سيناريو: غرفة فيها بنتان. وانتشرت على الأرض قطع بازل من ثلاث مجموعات.

الأم : حسناً. يا صغيرتي سنلعب لعبة اسمها هل تستطيع أن تسبق سرعة الموسيقى؟ سأضع هذا الشريط الموسيقي وسأرى إن كان بوسعكما جمع قطع البازل ووضعها في علبها قبل أن تنتهي الأغنية الأولى.

عندي أربعة صبية. أصرخ أكثر من خمسين مرة في اليوم كي يضعوا أحذيتهم في أماكنها المخصصة. إذ إن أول شيء يفعلونه عندما يعودون من المدرسة هو خلع أحذيتهم وإلقاؤها كيفما اتفق في أرجاء المنزل، وفي كل يوم أتعثر بثماني فردات حذاء.

جاءني إلهام لحل المشكلة: كتبت كلمة (أحذية) على قصاصة ورق وعلقتها بخيط في مدخل المطبخ منخفضة كي يرونها عندما يصلون إلى المنزل.

كان كيفن أول الواصلين. مست قصاصة الورق رأسه عندما دخل إلى المطبخ.

كيفن : ما هذا؟

أنا : اقرأها.

كيفن : أحذية؟ ماذا يعني هذا؟

أنا : ماذا تظن؟

كيفن : هل نحصل على أحذية جديدة اليوم؟

أنا : كلا.

كيفن : (يفكر بعمق) هل تريدين أن نضع أحذيتنا في الخارج؟

أنا : لقد حزرت.

وضع كيفن حذاءه في الخارج وعاد. وأخذ يشرح الملاحظة لإخوته الثلاثة وجميعهم وضعوا أحذيتهم خارج المنزل.

قال كيفن: يجب أن تضعي إشارة مشابهة لتغسيل اليدين.

يكره أولادي المراهقون تنظيف الحمام: «ماما هذا أمر مقرف».

لم أناقشهم. ألصقت فقط ملاحظة على المرآة فوق المغسلة، وإليكم الشِّعْر الذي لبَّىٰ مطلبي:

امسك الصابون والخرقة

لتنظيف الحمام بدقة

يا للأمر المضني

والتعب المزعج المفني
الزوايا والسطوح والأبواب
ولا تنس حيث تجلس الأذناب
حقاً يستغرق ذاك طويلاً
ليكون العمل الجيد جميلاً

مع المحبة ماما

الأم التي أعطتنا هذه القصة جعلت عنوانها: «لا شيء يدوم إلى الأبد».

أردت أن يرفع ابني اللعبة التي تمثل خطوط سكة حديدية عليها قطارات وكانت مبعثرة على أرض الغرفة.

دخلت إلى غرفة أنني وادعيت أني أكلمه بالهاتف: رن.. رن.

فاصطنع أنه يرد على الهاتف وقال هالو:

قلت : هل هنا شركة ريلي للبناء؟

قال : نعم.

قلت : «عندي عمل مهم لكم، إنه رفع قطارات ثقيلة مع سكتها الحديدية إلى مكان آخر. وقد علمت أن شركتكم هي الأفضل». جاء بعد ذلك ابني ورفع كل الأشياء وجربت تلك اللعبة مرة ثانية ونجحت ثانية. وذات يوم خابرته وقلت: «هل هنا شركة ريلي للبناء؟».

فأجابني : «أفْلَسَتْ شركة ريلي».

III. لغتهم الأصلية

معلمنا الدكتور هاييم جينوت لم يولد في الولايات المتحدة. لقد جاء إلى هذه البلاد عندما كان بالغاً راشداً. درس هنا وهيأ الدكتوراه وطبع كتبه وأدار مجموعات إرشاد الآباء. وعندما انضممنا إلى إحدى مجموعاته نذكر أننا شكونا له كم من الصعب تغيير العادات:

«لقد وجدنا أننا نبدأ الكلام مع الأولاد بالطرق الجديدة ثم نتوقف ونعود مسرعين إلى لغاتنا الأصلية». أنصت إلينا بإمعان وأجاب: «إن تعلُّم لغة جديدة ليس بالأمر السهل. لسبب واحد هو أن المرء يتكلم دائماً اللغة الجديدة بلكنة ولكن بالنسبة لأطفالكم فإنها ستكون لغتهم الأصلية...».

كان في كلماته شيء من التنبؤ. ليس حين طبقنا الطرق على أولادنا، بل وعلى أولاد قرائننا أيضاً. لقد سمعنا من العديد من الآباء كيف استعمل أولادهم هذه اللغة الجديدة بطريقة طبيعية للغاية. وإليكم تجاربهم التي رووها.

أنا أمٌّ عاملة وعندي برنامج كثيف جداً. يكره ابني الذي يبلغ عمره ثلاث سنوات الاستيقاظ باكراً وهو عادة حاد الطبع أقول له: «إنك تشعر بالقلق هذا الصباح أليس كذلك؟ فيجيب «نعم» ويتحسن شعوره ويغدو أكثر تعاوناً».

وذات صباح نهضت وعندي شعور بعدم الراحة لأنني سهرت إلى وقت متأخر. فسألني: «هل أنت قلقة يا ماما. أنا ما زلت أحبك كثيراً». أدهشني مبلغ ذكائه فتحسن شعوري وكان يومي رائعاً.

«قالت ابنتي ميغان ذات الأربع سنوات لأخيها: «جستين أنا لا أحب حين ترفسني» (عادة ترفسه بالمقابل) فقال لها: «حسناً يا ميغز» وهكذا انتهت المشكلة. ثم جاءت ميغان وقالت لي إنها استعملت مهارتها الجديدة ونجحت في ذلك. كانت مندهشة وفخورة بنفسها.

كان بودي لو استطعت أن أكون منظمة الآن من دون رقاك السحرية. ولكي أعلمك كم استعملت طرقك أذكر لك أن ابنتي (وعمرها تقريباً خمس سنوات) قالت لي منذ وقت قصير بعد أن ذكرت لها أن وقت النوم حان: «ولكن يا ماما ما هي خياراتي؟» (إنها تحب أن أسألها إذا كانت تريد أن تمشي إلى السرير أو أن تثب إليه). وذات يوم كنا نلعب وكانت هي تمثل دور الأم فقالت لي: «حبيبتي. لك الخيار يمكن أن يكون لك سيارة جيب أو سيارة رياضية انتقي واحدة».

كان ابني داني وهو في الرابعة من العمر جالساً على الأرض مع

رفيقه كريستوفر، يلعبان بلعب على شكل حيوانات ويمثلان عراكاً ما لبث أن تحول إلى عراك حقيقي:

كريستوفر: كنت مضطراً لذلك لأنك كنت تضغط يدي إلى الأسفل.

داني : أنا كنت مضطراً لأنك أنت الذي كنت تضغط يدي إلى الأسفل.

أنا : (فكرت أن عليَّ أن أتدخل ولم أكن أعرف ماذا أقول).

داني : انتظر دقيقة (جلس على كعبيه وفكر) كريستوفر عندنا خياران: إما أن نلعب مع الحيوانات ولا يضغط واحدنا يد الآخر وإما أن لا نلعب بالحيوانات ونبدأ لعبة أخرى.

كريستوفر: دعنا نلعب لعبة أخرى.

وبدءا يلعبان لعبة جديدة. أعرف أن هذا يصعب تصديقه ولكنه حصل.

ذات يوم كنت بعد الإفطار أسير باتجاه غرفة ابنتي وأنا أفكر ماذا يمكنني أن أقول لها بدلاً من إعطائها محاضرة حول تركها الحليب على المنضدة. ولكن ابني سبقني في الكلام وعمره ثماني سنوات وكان واقفاً على باب غرفة أخته يقول لها: «يصبح الحليب متخثراً (حامضاً) إذا ترك خارج البراد»، ولدهشتي فتح الباب وخرجت ابنتي ذات الست سنوات مباشرة إلى المطبخ وأعادت الحليب إلى البراد.

كنت في غرفة الجلوس أستمع من بعيد إلى محادثة بين ابنتي

ذات العشر سنوات ليز، وصديقتها شارون التي كانت تبحث عن شيء ما في خزانة المطبخ.

شارون : (بصوت خافت): أنا جائعة لماذا تضع أمك الطعام في مكان عال إلى هذا الحد؟ إنها لا تضع الأشياء أبداً قريبة التناول.

ليز : شارون نحن في منزلنا لا أحد يلوم الآخر. قولي ماذا تريدين وأنا أجيئك به.

وقفت هناك أفكر: إنك تسعى وتسعى... دون أن تضمن النجاح ولكن ذات يوم يتم النجاح بأبهى صورة.

حصلت من كتابكما على أمر عظيم أن لا وهو أنه لا بأس أن أكون غاضبة على شرط أن لا أقول ما يجرح الآخرين. من عادتي أن أكون هادئة وأحمل كل شيء في قلبي ولكن في النهاية ينتهي بي الأمر إلى الصراخ الذي أندم عليه فيما بعد. وفي الحقيقة فضلت في الأيام الأخيرة أن أعلم الأولاد بضيقي أو عدم صبري إذا ما شعرت بذلك، أو عندما أرغب في أخذ بعض الوقت لنفسي، ويوم أمس نلت المكافأة على ذلك.

كنت في السوق مع ابني رايان ذي الثلاثة عشر عاماً. كان يحتاج إلى معطف شتوي ولكنه ظل صامتاً طوال الصيف الماضي. ذهبنا إلى مخزنين ولم نجد ما يعجبنا وكنا في طريقنا إلى المخزن الثالث عندما قال: «دعينا نذهب إلى المنزل».

أنا : رايان عندما يأتي البرد لن يكون عندك ما ترتديه.

رايان : ماما أرجوك أريد العودة إلى البيت.

أنا : ولكن رايان. . .

رايان : ماما. أنا أحاول أن أقول لك! أشعر أن مزاجي معكر ولا أريد أن أدع ذلك يزعجك.

عندما توجهنا إلى المنزل كنت فخورة جداً وشديدة الاهتمام بهذا الأمر. شكراً لأنكما أعطيتما أولادي وأعطيتماني طرقاً يحمي بها بعضنا بعضاً عندما نوشك أن نفقد السيطرة على أنفسنا.

كنت أتابع صفوف «كيف تتحدث. . .» في الشهر الماضي. ومنذ وقت قريب كان لي محادثة مع ابني البالغ من العمر ثماني سنوات، وأريد أن أرويها لكما:

أيريك : (كان ينزل من باص المدرسة) خمّني ماذا حدث في الفرصة اليوم؟

أنا : كلي آذان صاغية.

أيريك : لقد وقع ميكائيل في مشاكل لأنه ضرب أحدهم وصرخت السيدة (م) في وجهه. وبدأ يبكي فطلبت إليه أن يتوقف عن البكاء وأطلقت عليه اسم الطفل البكّاء.

أنا حقاً أزعجك ما حلّ بميكائيل.

أيريك : أجل وضعت يدي حول عنقه هكذا (عطف يده كأنه يعانق أحداً غير مرئي وربّت على كتف غير مرئية).

أنا : أراهن أن هذا الثلج صدر ميكائيل.

أيريك : آه. يجب أن تذهب السيدة (م) إلى الصفوف التي تذهبين إليها يا ماما. أعتقد أن الطريقة الجديدة التي أتحدث فيها مع ابني وأصغي إليه ساعدته كي يغدو حساساً أكثر لا أن يقف مكتوف اليدين عندما يرى أموراً غير عادلة.

شهدنا في هذه القصص أولاداً يستخدمون المهارات. في هذه الرسالة الأخيرة تصف سيدة سعيها كي تتمثل «اللغة الجديدة».

وأنا جالسة هناك تغرورق عيناي بدموع الفرح والإلهام والفخار أكتب إليكما الآن لأشكركما. ألف شكر لكما. اليوم أدركت كم تغيرت وكم صار بوسعي أن أطبق المهارات بشكل طبيعي عفوي. لقد كان حادثاً صغيراً الذي كشف لي ذلك. ابني عمره ثلاث سنوات، كان ابن عمه وهو في التاسعة يزورنا، وكان يُري ابني كيف يكدس الألواح فوق بعضها كي يصل إلى أعلى السياج. نظرت إلى الحديقة وقلت بصوت هادىء ودي: «ها أنذا أرى كومة من الألواح مزعزعة وغير آمنة. والسياج ليس للتسلق انزلا إلى الأرض رجاء..».

ثم ذهبت عنهما. نظرت من النافذة بعد دقائق فرأيت الاثنين وقد أنزلا الألواح وأخذا يلعبان لعباً أخرى بسلام وأمان. لقد دهشت لأنني حصلت على نتائج أكثر مما أردت (لقد أبعدتهما عن الألواح) دون:

1 ـ أن أفكر في أية مهارة من مهارات كتابكما. لقد جرى الكلام على لساني بشكل طبيعي تماماً.

2 ـ أن أصرخ كالمجانين عندما رأيتهما خوفاً من تصور الأذى الذي يمكن أن يصيب ابني.

3 ـ لم أشترك عملياً في تصحيح الخطأ. حتى بعد أن قلت لهما قولي، فإن تركي المشهد لم يكن قراراً شعورياً، لقد حدث ذلك بشكل عفوي، أدرت ظهري وذهبت وتركت إليهما اتخاذ القرار. وبشكل لا شعوري، تركت المشهد لدرجة أنه لم يخطر ببالي أنني قمت بذلك إلا بعد أن جلست أكتب إليكما هذه الرسالة أنا أتعلم حقاً أتعلم حقاً.. يا للروعة.

تأملت بعد ذلك في هذا الموضوع وإنني لأنكمش خوفاً الآن بعد سنة كيف عالجت ذلك وأكاد أبكي من التفكير كيف كانت حياة ابني لولا كتبكما. لقد أعطيتما أشباهي من الناس (من محبي الكمال ومتقني العمل وأولاد آباء كحوليين) هدية ثمينة للمحادثة مع الأولاد الغالين الأعزاء بمحبة وأسلوب ودي يعلو على النقد.

نذرف الدموع أنا وأمي عندما تستحضر في ذهنها كيف كانت تحادثنا عندما كنا أطفالاً.

تقول: «حين أسمعك تتكلمين مع ابنك أخجل كيف كنت أتكلم معك ومع إخوتك عندما كنتم أطفالاً». أنا سريعة التسامح وإنني سريعة التعلم وتحفزها أيضاً المشاعر الدافئة التي ينعم بها الآباء والأجداد بعد النجاح.

كانت أختي التي هجرت زوجها السيِّىء تتحدث إلى أولادها بلهجة مهينة تحط من قدرهم حتى وصلت إلى حد لم أعد أستطيع أن أتحمل صحبتها. كانت تؤلمني معاملتها لأولادها فلم أعد أتحمل سماعها أكثر من ذلك. واشتريت لها كتاب «كيف تتحدث. . .» وكتاب «أخوة بدون تنافس» واقترحت عليها أن تلقي نظرة سريعة على الصور لتفهم لب الكتاب وجوهره لعله يجتذبها قالت لي أمي إنها لاحظت تغيراً في معاملة أختي لأولادها. لقد أنقذت كتبكما احترام الذات لطفلين آخرين.

في الحقيقة أعجز عن التعبير عن عميق امتناني لاشتراكنا في مهاراتكما.

ملاحظة: الإدمان على الكحول أمر غير مستحب ولم تقرّه أسرتي أبداً، ولذلك لا أستطيع أن أبوح باسم أسرتي الكامل.

جين

شكراً يا جين، شكراً لكم جميعاً، إذ بذلتم وقتكم الثمين لتضعوا أفكاركم وتجاربكم في رسائلكم إلينا. وإننا عندما نقرأ رسائل مثل هذه الرسالة، من الوطن ومن خارج الوطن، لنسمح لأنفسنا مرة ثانية بمتابعة اكتشافنا المفضل الأثير ألا وهو: أن نكون جميعاً آباءً ومعلمين ومعنيين بالصحة العقلية ورؤساء ورشات العمل، قادرين على نشر مبادىء المحادثة التي تهتم بالأولاد إلى أبعد وأوسع حد. لعله يأتي يوم ينمو فيه الأولاد ويصبحون أقوى ويغدون كائنات إنسانية شفوقة رحيمة واثقة بأنفسها وراغبة في التعايش بسلام.

Axline, Virginia M. *Dibs: In Search of Self.* New York, Ballantine Books, 1969

Balter, Lawrence. *"Not in Front of the Children": Helping Your Child Handle Tough Family Matters.* New York, Viking, 1993

Branden, Nathaniel. The Disowned Self. New York, Bantam Books, 1972

——— *The Six Pillars of Self Esteem.* New York, Bantam Books, 1994

Dombro, Amy Laura and Wallach, Leah. *The Ordinary is Extraordinary.* New York, Simon & Schuster, 1988

Dreikurs, Rudolf and Soltz, Vicki. *Children: The Challenge.* New York, Hawthorne, 1964

Faber, Adele and Mazlish, Elaine. *Liberated Parents/Liberated Children.* New York, Avon, 1975

——— *Siblings Without Rivalry: How to Help Your Children Live Together So You Can Live Too.* New York, Avon, 1988

——— *Between Brothers and Sisters: A Celebration of Life's Most Enduring Relationship.* New York, Avon, 1990

Foster, Charles and Kirshenbaum, Mira. *Parent/Teen Breakthrough.* New York, Dutton, 1991

Fraiberg, Selma. *The Magic Years.* New York, Scribners, 1959

Ginott, Haim. *Between Parent and Child.* New York, Avon, 1969

——— *Between Parent and Teenager.* New York, Avon, 1971

——— *Teacher and Child.* New York, Avon, 1975

Gordon, Thomas. *PET in Action.* New York, Wyden, 1976

Kohn, Alfie. *Punished by Rewards.* New York, Houghton Mifflin Company, 1993

Kurcinka, Mary Sheedy. *Raising Your Spirited Child: A Guide for Parents Whose Child Is More Intense, Sensitive, Perceptive, Persistent, Energetic.* New York, Harper Perennial, 1992

Lusk, Diane and McPherson, Bruce. *Nothing but the Best: Making Day Care Work for You and Your Child.* New York, William Morrow and Company, Inc., 1992

Packer, Alex J. *Bringing Up Parents: The Teenagers' Handbook.* Minneapolis, MN, Free Spirit Publishing Inc., 1993

من أجل دراسة إضافية

إذا كنت مهتماً بالحصول على فرصة لتناقش وتمارس مهارات المحادثة الواردة في هذا الكتاب مع أُناس آخرين، يمكنك أن ترسل طلباً تسأل فيه عن معلومات حول «كيف تتحدث فيصغي الأولاد إلى المجموعة» من وضع آديل فابر وإيلين مازليش. والمجموعة مؤلفة من دليل يستخدمه رئيس المجموعة وكتاب عملي للآباء ومواد من أجل لعب الأدوار وأشرطة سمعية ـ بصرية، تظهر المؤلفتين وهما تديران كل جلسة من ورشات العمل. ولتفصيلات أكثر يرجى إرسال ظرف مكتوب عليه الاسم والعنوان وعليه طوابع إلى العنوان التالي:

Faber\mazlish workshops, LLC
P.o. box 64
Albertson, New York 11507
WWW.Fabermazlish.com

الفهرس

آداب الطعام 232
آداب المائدة 112، 307
آديل = فابر
آسف تعني السلوك المختلف 164
آسف تعني القيام بتغيُّرات 164
آلام مشاعرهم (الأولاد) 53
آلان 359، 360
الآمال 199
أب 119
الابتهاج والحب 356
إبداء عدم رضانا 163
أبراهام = فابر
ابقي بعيدة عن تفصيلات حياة ولدك 224
اتركي كلمة «لا» جانباً 226
الاتصال المحترم 128
الاتكالية 199
الاتكالية تقود إلى العدائية 199
الاتهام (الاتهامات) 82، 87، 116، 176
الإثارة الزائدة 265
الإثم 167
الإجبار والقسر 166
اجعل العقاب يناسب الجريمة 165
الإحباط 40، 52، 77، 199، 269، 289، 302
إحباط الآباء 79
الإحباطات المتراكمة من تربية الأولاد 336
الاحترام 114، 174
احترام ابني 174
احترام الاحتمالات اللامحدودة 174
الاحترام المتبادل والتفاهم 357
احترام مشاعر الكبار 122
احترام نفسي 174
احترس من الإكثار من كلمة «لا»
احتمال الإخفاق 246
الأحلام 105
اختصاصيو في مجال الصحة العقلية 165
الأخطاء 110
الإخفاق 105، 246
الأخلاق 84، 88
الأدب 111
الأدرينالين 76
الإدمان على الكحول 386
أديل = فابر
الإرادة والتصميم 268
الارتباك 74، 215

ارتكاب الأخطاء 196
الإرهاق 222، 358
الإرهاق العصبي 127
الإزعاج 224
الأزواج والآخرين المهمين 372
أستاذة دوني 168
استبدلي بـ «لا» «نعم» 228
الاسترخاء 76
الاسترضاء 134
استعمال المهارات 128
استعمال مهارات الإصغاء لأولادك 43
استعمال المهارات من أجل التعاون 129
الاستقلال 195
استقلال ابنتك 230
استقلال الأولاد 231
استقلال الطفل 209
الاستنكار 113، 120
الاستهجان 113
أسئلة طرحها الآباء 48
أسئلة وقصص الآباء 159
الأشخاص السلبيين 349
اشطب لكن 366، 367
الاشمئزاز 110
الإصرار 324
الإصغاء 43
الإصغاء إلى مشاعر الأولاد 208
اصغي إليهم بانتباه (الأطفال) 28
إضاعة وقت العطلة 352
الاضطراب في إظهار مشاعر الغضب 192
الأطفال يحتاجون أن تقبل مشاعرهم وتحترم 53
اظهري احتراماً لجهد (الولد) الطفل 206، 209، 216
اظهري الاحترام لرغباته المستقبلية 225
اظهري اعترافاً بمشاعرهك (الأطفال) 28
إعادة التلاؤم 177
الاعتراف بالمشاعر 38
الاعتماد على الآخرين 199
الاعتماد على النفس 214، 271
الإعجاب بالابن 64
اعط الولد الخيار 158
إعطاء دروس الأخلاق 49
إعطاء المشاعر اسماً 37
إعطاء النصح 40، 41
أعطي أسماء لمشاعرهم (الأطفال) 28
أعطي نفسك وقتاً للتفكير 228
أعيدي طرح المشكلة بشكل سؤال 230
إغراء التجاهل والإنكار 49
إفريقية الجنوبية 355
افصح عن مشاعرك أو توقعاتك 121، 158، 174، 209، 303، 308
افعل ولا تفعل 106
الأفكار 175
أفلام السينما 336
اقبلي مشاعر طفلك 209، 227
الاقتراحات لحل المشكلة 183
أقسام اختبار الأحداث الجانحين 334
التهاب الحنجرة 75
الإلحاح 226
إلقاء المحاضرات ودروس الأخلاق 84، 88
الألم 77
الألم والغضب 339
الألم والوحشة 229
آليسا 232
اليسون 125
اليكس 340
إلين = مازليش
أم بوبي 155
أم جنيفر 354
الأمان 79
الامتحان 51
امتحان الرياضيات 48

الامتعاض والإحباط 199
الأمر القاسر 120
امنحيهم ما يجنح إليه خيالهم من تمنيات (الأطفال) 28
الأمهات الشابات 333
الأميرة 318، 322، 325
أناغاكا = غانبول
الأنانية 86
الانتقام 134، 162
إنجاز العمل 113
آندي 253
إنزال العقاب 135
الانزعاج 23، 57، 229
الإنصات الحقيقي 78
الإنصات لمشاعر أولادنا 325
الانفصال (عن الأولاد) 195
الانفصال والمقدرة 214
الانفعال 174
الانفعال الحاد 59
الانفعالات السلبية 49
الانقباض 71
الإنكار 349
الاهتمام 324
الاهتمام بالسؤال 323
الأهل تحت التهديد 355
الأوامر 83، 87
أورانج كراش 280
أورتيكا أي غاس (جوزي) 15
أوستراليا 354
أوسغود (السيدة) 313، 314
أوشبرغ (فرانك) 71، 166، 272
الأولاد ليسوا روبوتاً 128
الأولاد اليافعين 179
أولد = ماكدونالد
إيڤان 66
آيريك 383
إيلين = مازليش
الإيمان 156
إيمي 78، 79

باتريسيا = كنغ
باربي (لعبة) 344
بازل (لعبة) 285، 286، 288، 289
البالغون 89، 155
البالغون الراشدون 350
بدائل الضرب 371
بدائل العقاب 107، 129، 137، 156. 157، 162، 167، 317
البدائل لكلمة «لا» 226
بدائل «لكن» 365
براد 190
براندن (ناتانييل) 246
براني 180
براون (جيم) 70
براون (ليتل) 166
برايان 75، 76، 166، 179، 180، 278، 279
بربارة 181
برمودا 234
بروس 243، 244، 245، 246
بريني 271
البصيرة النافذة 337
بعض التحذيرات حول الثناء 265
البكاء 57، 66، 67، 69، 74، 183، 184، 321، 324
بـوبـي 143، 144، 145، 146، 151، 152، 153، 154، 155، 284
البؤس والتعب 358
بول 68، 238، 239، 240، 270
بولونيا 353
بيتر 181، 358
بيتسي 211، 319، 321، 324، 345
بيلي 115، 123، 131، 132، 284، 370

تاثير الكلامات 316

تارا 190
التأنيب 276
التجربة 14
تجنب القول «لا» 219
التجهم والحزن 226
التحديات 129
التحديات خارج المنزل 246
التحديات والمجازفة 246
تحذير (تحذيرات) 58، 84، 88، 117، 120
تحرير الأولاد من لعب الأدوار 283، 290، 317
تحمل المسؤولية 299
التخطيط 223
التخطيط لمشروع ما 324
تخفيف شعور الاتكالية 199
تخيل نفسك في العمل ومديرك يسألك 22
التدفق الانفعالي 37
التدليل 220
التذمر 323
التربية 165
التردد 322
ترديد المعلومات 159
الترغيب في التعاون 77، 89، 108، 374
ترغيب الولد في التعاون 109
الترف 77
التركيز 116
التركيز على حمل المسؤولية 162
التركيز لإيجاد حل للمستقبل 176
التسامح 52
التسامح والمساهلة مع الأولاد 56
التشاكس 343
تشجيع الاستقلال 195، 199، 206، 210، 212، 224
تشجيع الاستقلال الذاتي 216
تصرف حسب عمرك 305
التصميم 268
التصميم والعزم 206
تضييق الخناق على اليافعين 226
التطلع 223
التعابير التقليدية المألوفة 220
التعاسة 49، 58، 69، 71
التعاطف 219
التعاطف والمشاركة 60
التعامل بروح الفكاهة 114
التعاون 77، 89، 101، 102، 108، 113، 128، 264، 365
التعاون مع الأمل 271
التعب 358
التعبير الوصفي 117
التعبير الموجز 120
التعبير عن عدم الرضى 162
التعريض يؤذي الشعور 119
التعلم من الواقع 161
التعليق على الشَعر 362
تعليقات وأسئلة وقصص الآباء 48
التعليمات 301
تغذي احترام الذات 128
التغيير 129، 297، 304
تغيير العادات القديمة 332
التفاعل المجدية 357
التفاهم 357
التفاهة 134
التفاؤل والابتهاج والحب 356
التفسيرات المملة 120
التفكير المتأني 325
تقبل مشاعر أولادنا 41، 57
تقبيل الأولاد 52
تقدير الذات 263
تقدير الذات عند الطفل 246، 247، 264
تقديم العون 130
التقويم 175
التقيد 261
تقييم الأولاد لأنفسهم 226
تكساس 352

تكييف السلوك 352
التلاعب 249
التلاؤم 177
التلفزيون 285، 343
التلميح 117
التمرين 101، 206، 304، 325
التمرين الذهني 222
التملص من الجريمة 133
التنبؤ 86، 88
التنظيم 263
التهجم على الصفات 158
التهديد (التهديدات) 83، 87، 116، 129
التهذيب 84، 165، 166، 168
التهريج 374
التهكم 129
التوبيخ 164
التوتر 249
التوجه النفسي والفعالية 165
توفر الوقت 120
التوقع الذاتي 284
تومي 339
توني 218

الثقة 144، 146
الثقة بالنفس 247
الثناء 243، 249، 250، 261، 264، 265، 274، 276، 317
ثناء الآباء 270
الثناء الذي لا يجدي نفعاً 254
الثناء التقديري 257
الثناء على الأولاد 247
الثناء النافع المفيد 250
الثناء وتقدير الذات 263
الثناء الوصفي 251، 253، 277، 279
الثناء يدعو إلى التكرار وإلى هدر الطاقة 266
الثورة 343

ج (السيدة) 64، 65
جامعة ستانفورد 166
جامعة وسكونست 334
جامعة ولاية ميشيغان 341
جبل بالومار 74
جرح الروح 128
جرح شعور الولد 49
الجريمة 166
جستين 38
جفري 62، 63
الجنس 336، 345
جنيفر 187، 188، 189، 275، 276، 353
الجواب الفلسفي 24
جوانا = فابر
جودي 234، 347، 348
جورج 297
جوزي = أورتيكا أي غاس
جوشوا 54، 55، 270
جولي 229، 230، 231، 284، 287، 344، 366
جون = مازليش
جوناثان 213، 214
جوني 136، 178، 225
جوهانسبرغ 355
جيرار = نيرمبرغ
جيري 69
جيسون 74، 75، 236، 298
جيسيكا 119، 120
جيل 106، 253
جيلولا (مارشال ف.) 166
جيم = براون
جيم = ويد
جيمي 79، 181
جينوت (هاييم (الدكتور)) 6، 9، 17، 134، 250، 379
جيني 39، 189، 386

الحالات الصعبة 178
العالم اليقظان 298
حالة الآباء 45
حالة الطفل 44
الحب 58، 323
الحب الحازم الصارم 356
الحب والعفوية 321
الحجز 352
الحرمان المؤقت 352
الحزم 323
الحزن 226
حسن التصرف على التعامل مع مشاعر
الأولاد 42
حسن الضيافة 274
الحضانة 183
الحقائق والمعلومات 118
الحقيقة المرة 199
الحكمة 212
حل المشاكل 107، 173، 176، 209، 364
حل المشاكل عملياً 179
الحلم 223
الحلول الممكنة 153
الحماس 266
الحماسة الزائدة 265
الحنان 58

الخبراء يتكلمون عن العقاب 165
الخجل 225، 278
الخدوش الجسمية 49
الخسارة الصعبة، ولكنني... 308
الخشية من التكلم 49
الخيار (الخيارات) 311، 323، 361، 363
الخيار الإجباري 218
الخيال 37، 74، 223، 298
خيالات الانتقام 134
خيبت الأولاد 110

الحيا 212
داني 232، 380، 381
دانيلز (ديفيدن) 166
دانييل 67، 68، 182
دريكورس (رودولف) 166
دع الولد يعاني نتائج تصرفه السيء 137
دع الأولاد يختاروك 199
الدعابة 114، 474
دعي الأولاد يختاروا 216، 217
دعي الأولاد يسمعوا أموراً إيجابية تقولينها
عنهم 290، 302، 308
دعي الولد يجيب بنفسه 225
دفاع عن الشخص الآخر 25
دوسون (فيتسهوغ) 165
دوغلاس 63، 64
ديبي 43
ديفيد 58، 72، 73، 74، 181، 243، 244، 245، 283،
284، 300، 301، 302، 304
ديفيدن = دانيلز

الذاكرة 72
الذعر 63، 76، 348
الذكاء 326
الذكريات 308، 316
الذنب 134

الرّابُّ زوج الأم 335
الراشد 80
الراشدون 82، 128
الراشدون الصغار 230
رايان 382
ربط الجنس بالعنف 345
الربط المباشر بين شعور الأولاد وسلوكهم 18
الرجاء 110
رد فعل التعاطف 26

الرسالة المطبوعة 122
الرسائل 339
رسائل من أهل أولاد مراهقين 344
رسائل من المعلمين 350
رسم مشاعر الأولاد 54
رسم ملاحظة 122
الرضا العميق 213
الرضا عن النفس 274
الرعب 76
الرفاهية 77
الرفض الدائم 18
رفض المشاعر 23
رفع الصوت 106
روبرت = ماركل
روبي 241
روتين الأفعال 237
روح التعاون 89
روح اللعب 114
روح المرح 114
روح النكتة 298
رودولف = دريكورس
روضة الأطفال 183
رون 69، 70
ريتشي 284
ريلي 378

الزبدة ليست للعب بها 57
زنجر (شوار) 70
الزواج 328
الزوج العنيد 372
زوجات الأب 335

سام 233
سائق الباص 38
السب 339
سبب الشجار 346
ستيف 115
سجون الولاية 334
السخرية 86، 88
السخط 110، 117
السرور البالغ 266
السعادة 374
السعي لفهم مشاعر الطفل 51
سكريبنرز 167
سكوت (اسم ولد) 192
سلمى = فريبرغ (الدكتورة)
السلوك الجيد 270
السلوك الحسن 276
سلي = فابر
سؤال الأهل عن مشاعر أولادهم 21
سوزي (سوزان) 76، 120، 124، 182، 226، 232، 317، 318، 319، 320، 321، 322، 323، 324، 325
سيغنيث 165
سيناريو 376

شاد 66
شارون 382
شانا 232
الشتائم 82، 87، 129، 229، 235، 339
الشجار 63، 196، 275، 346
الشجاعة 277
شجعي الأطفال على استعمال مرجع خارج المنزل 207، 209، 216، 222
شركة ريلي للبناء 378
الشعور بالغضب 173
شعور التعاسة 70
شعور الذنب 163
الشعوران (عند الأولاد) 68
الشغب 168
الشفقة 25
الشفقة على النفس 134
الشكوى 86

شوار = زنجر

الصبر 121
صحيفة نيويورك تايمز 332
الصدق 105، 312
الصدمة 63
الصراخ 85، 306، 376، 382
الصراخ الهيستيري 353
الصراع 304
الصراع من أجل الوجود 166
الصراع اليومي 79
الصرامة 112
صفي المشكلة 227
الصفير 231، 298
الصوت العال 111
صوت العقل 301، 304
صيغي السلوك الذي تحبين أن تريه 290، 300
الصين 353

ضآلة القيمة 199
ضبط النفس 64، 129، 165، 212، 261
الضحية 85، 88
الضرب 167، 298، 369، 370
ضرب يد الصغير 159
الضغط 226، 266، 311
ضغوط المدرسة 71
الضمائر 14
الضيق 268، 328

الطرق الصينية التقليدية 353
الطفل البكّاء 383

العالم المحيط ليس عالماً غريباً 222
عبارات الضحية 85، 88
العبس 7
العجز 134
العدائية 199
عدم المعاقبة 133
العُزّاب 335
العزل 352
العزل المؤقت 369، 370
العزم 206
العزيمة والعناد 304
العفوية 321
العقاب (العقوبة) 129، 133، 134، 136، 137، 146، 160، 164، 165، 166، 171، 176
العقاب الجسدي 166
العقاب يحبط الولد 166
عقوبة الضرب 167
العلم 14
علِّم الطفل كيف يقدم تعويضات 158
عملية تهذيب الطفل 165
العناد (العند) 301، 304
عندما يشجع الآباء الاستقلال 231
عندما يكون شعور الأولاد صحيحاً يكون سلوكهم صحيحاً 18
العنف 111، 166، 345
العواقب 160
العواقب الطبيعية 159، 161

غاري 85، 88، 228، 367
غانبول (أناغاكا) 10
الغباء 269
غريغ 305، 306
غرينسبان (مسز) 236
الغضب 53، 65، 66، 77، 105، 112، 116، 117، 12، 167، 192، 199، 310، 328، 339، 343، 371، 374، 382
الغضب الشديد 54، 79
غوانغزو 353
غوردون (المدرب بوب) 280، 281
غيجر (ماري) 6، 39، 167
الغيظ 110

فابر (آديل) 12، 14، 337، 388
فابر (ابراهام) 5
فابر (جوانا) 5
فابر (سلي) 5
فابر (كارل) 5
فارسوفيا 353
فان 171، 172
الفخار والكبرياء 219
فرانك = أوشبرغ
فرنسا 10
فريبرغ (سلمى (الدكتورة)) 163، 167
فريق بوراهاوس 280
فريق بونكاس 281
فريق توماهوك 281
الفزع 76
الفشل 196، 268
فكتوريا 354
الفكاهة 114، 128
فلوريدا 234
الفهم 51
فيتسهوغ = دوسون
الفيديو 336
فيشيو (السيدة) 253
الفيلبين 10

قبل حل المشكلة 173
القدرة على التحمل 326
القرف 83، 88
قصص الآباء 62، 110، 157، 159، 217، 264
قصص الآباء في الحاضر وفي الماضي 304
قصة بوبي 144
القلق 40، 130، 155، 315، 346، 380
قُم بأمر حاسم 158
القنبلة الذرية 235
القواعد العسكرية في الولايات المتحدة 334
القول أسهل من العمل 195
قوة الإرادة 261، 271، 302
قوة الدعابة 474
القيم 231
القيم المادية 336

ك (السيدة) 169، 170، 171
الكآبة 71
كاتي = مننجر
كاتي = مازليش
كاربول 306
كارل = فابر
الكارنغي هول 266
كارين 277
الكبرياء 219
الكذب 312، 313
كريس 63
كريستوفر 381
كريستين 277
الكُره 52، 72، 87
كره الذات 349
كسينغ ينغ 354
الكظم 212
الكلام العقيم 328
الكلام الموجز 120
كلمة «لكن» 366
كمبرلي = كو
الكمبيوتر 336
كندا 10، 332
كنغ (باتريسيا) 6
كزو (كمبرلي) 5
كولومبوس 245
كوني مخزن ذكريات نجاح أولادك 308
كيب تاون 355
كيت 310، 311
كيرك 237
كيف تريدين أن يفكر الولد 299

كيف تساعدهم على الشعور الصحيح؟ (الأولاد) 18
كيف تقرأ هذا الكتاب وتستعمله 13
كيف يساعد الآباء أولادهم على التعامل مع المشاعر السلبية 79
كيفن 377
كيم 119
كيني 151، 153
كينيشا 355

لا تتعجلي في الإجابة عن الأسئلة 221
لا تسمحي للولد أن يلومك 176
لا تطرحي أسئلة كثيرة 216، 220
لا تعجلي في الإجابة عن الأسئلة 207، 209
لا تقطع (تقطعي) الأمل 199، 207، 209، 216، 223
لا تكثر من طرح الأسئلة 199، 206
لا حاجة للسرعة 222
لا يحب الأولاد النعت 60
اللامعون من الناس 86
لجنة وسكونسن 334
اللطف 317
اللعب 70
لعب الأولاد 283
لغاتنا الأصلية 379
اللغة الجديدة 384
اللغة الوصفية 351
اللغو 120
اللهو والتسلية 336
اللوم والاتهام 82، 87
ليتل = براون
ليز = مازليش
ليزا 85، 88، 182، 183، 184، 185، 264، 274، 275، 382
ليس من أجل الأولاد وحدهم 348
ليس من السهل على المرء أن يتخلى عمّا كان يألفه 129

ليسلي 74، 75
م (السيدة) 383، 384
ما يحتاجه الناس 50
ما يساعد في فهم مشاعر الأطفال 28
ماذا إن... 361
ماذا عن...؟ 361
ماذا يمكن أن تقول الطفلة في نفسها 254
مارشال ف. = جيلولا
مارك 161
ماركل (روبرت) 5
ماركو 350، 351
مارتي 168
ماري = غيجر
مازق وقت النوم عند جنيفر 187
مازليش (إلين) 12، 14، 337، 388، 353
مازليش (جون) 5، 235
مازليش (روبرت) 5
مازليش (كاتي) 5
مازليش (ليز) 5
ماكدونالد (أولد) 341
مايكل 38، 41، 42، 48، 180، 181
متحف التاريخ الطبيعي 74
متلائم 261
المثابرة 299
المجازفة 246
المحادثة مع الأولاد الغالين 385
المحاضرات 84، 88، 120، 129
محاولة التوافق مع مشاعر الآخر 26
محاولة حل مشاكل الأولاد بحلول جاهزة 40
محب الأذى 298
مدارس الصم والطلائع 334
مدرسة الحضانة 66
المديح 247، 253، 265، 274، 275، 276، 351، 352
المذكّرات 123
مراكز أزمات العنف البيتيّة 334

المراهق المتذمر 60
المراهقون (المراهق) 120، 123، 207، 230، 343، 346، 362، 377
مرشدو الآباء 146
المرض 75
مرض فرط الحركة وقلة الانتباه 357
مرض الكمش 357
المزاج 64، 68، 106، 114، 374
المزاج المعكر 383
المزاح 124، 374
المزيد من الكلام عن النصح 57
المساعدة 83، 219
مساعدة الأولاد على التعامل مع مشاعرهم 17، 53
المسايرة 78
مسؤولية التغيير 161
مشاعر الآخرين 309
مشاعر الأولاد 18
المشاعر الحقيقية 156
مشاعر الذنب 166، 167
المشاعر السعيدة 54
المشاعر السيئة 70، 89، 101
مشاعر الطفل السلبية 106، 304، 363
مشاعر العجز 199
مشاعر الكُره 134
المشاعر المنافية 349
المشاعر والاستقلال 317
المشاعر والانفعالات 261
مشاعر الولد وحاجاته 147، 174
المشاغب 340
مشاهدة التلفزيون 66، 112
المشكل 173، 182
المشكلات الاجتماعية 230
المشكلات المعقدة 146
مشكلة منتصف الليل 187
المطلقون 335
المعاقبة 133
المعايير الاجتماعية 80
المعلومات 118
مقارنات 85، 88
مقاطعة تكساس 352
مقاطعة غوانغزو 353
المكافأة 273
مكتب توسيع الخدمات 342
مليسا 273، 274
الممارسة 61
من فعل ذلك 162
المناورة 249
منتجر (كاتي) 5
المنغصات اليومية 114
المهارات 89، 101، 102، 103، 114، 302، 321، 332
مهارات الثناء الوصفي 263
المهارات الفنية 341
مهارة حل المشكلة 189
المهمات 219
مواجهة تحديات الحياة 246
مواجهة الحقيقة 301
المواعيد 261
مونتريال كيبيك 355
مونيك 118
ميفان 380
ميفز 380
ميكائيل 272، 284، 383، 384
ميكي 62، 63، 172، 173
ميتشل 169، 170

ناتانييل = براندن
الناصحون في الأمور العائلية 147
نبرة عدم الرضى 110
المدم 130
النشاط 249
النصيحة (النصائح، النصح) 24، 165، 196، 228، 230، 231

النصيحة للأولاد 57، 229
نظرية تعزيز العقوبات المتزايدة الشدة 352
نعم ولكن... 361
النقد 264، 274، 275
نقد آداب المائدة 307
النقد الثقيل 113
نقل المهارات إلى العمل 14
النكتة 114، 374
النمو والتغيير 326
النيات الطيبة 321
نيرمبرغ (جيرار) 5
نيكول 233
نيل (اسم ولد) 312، 313، 314
نين (الوليدة) 66
نيودلهي 10، 12
نيوزيلندا 10
نيويورك 266، 353
نيويورك تايمز 332

الهام 177
هانس 71، 72، 272، 273
هاورد (ميكائيل) 185، 186
هاوي 234
هاوي التحليل النفسي 25
هاييم = جينوت (الدكتور)
الهدوء 298
الهستيريا 63
الهلع 75، 76
الهند 10
هوثورن 166
هولي 64، 65، 367
الهياج 74
هياج المراهقة 167
هيذر 309، 310

واسع الحيلة 261
واصلي العمل 176
الواقعية 314
وحدات إعادة تأهيل المدمنين على المخدرات والكحول 334
الوحشة 229
وسائل العقاب 166
وسكونسن 334
الوصف 116
وضع جميع الأمور معاً 317
الوظيفة 47، 107
الوقاية 137
الوقت المناسب للنصيحة 57
وكالات الخدمة الاجتماعية 334
الولايات المتحدة 332، 334، 379
ولاية ميشيغان 341
الولد الشيطان 369
الولد المزعج المدلل 226
وليم 235
ويد (جيم) 6
ويندي 310، 311

ي (السيدة) 278
اليأس والعدوانية 356
اليافعون 59، 178، 226
ياما 243
يجب أن أتقبل مشاعر أولادي 52
يجب أن تفيد بعض الأفعال 53
يختلف الأطفال في ردود فعلهم 87
يمكن تقبل جميع المشاعر 53
يمكنك أن تعطي الشعور راسماً 53
يمكنك أن تعطي الطفل أمنياته خيالاً 53
اليوم الأول في ذهاب الطفل إلى المدرسة 51